ESOTERISMO

i libri del nuovo millennio

Kenneth Ring
e
Evelyn Elsaesser Valarino

INSEGNAMENTI dalla LUCE

Cosa possiamo imparare dalle esperienze in punto di morte

Kenneth Ring
e
Evelyn Elsaesser Valarino

Insegnamenti dalla Luce

Cosa possiamo imparare dalle esperienze in punto di morte

Traduzione dall'inglese
di Francesca Scrascia

Alle decine di ritornati dalle esperienze di premorte che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro, e alle molte centinaia che hanno immensamente contribuito alla realizzazione della mia vita.

Ringraziamenti

Un film è sempre qualcosa in più dell'idea del regista, e allo stesso modo un libro è, inevitabilmente, il frutto dell'impegno di più autori, nonostante i titoli sulla copertina. Ed è proprio adesso che voglio presentarli e ringraziarli per il loro contributo alla realizzazione del libro che state per leggere.

Durante la prima fase della stesura, sono stato particolarmente grato a due buone amiche, Lucienne Levy e Sharon Cooper, che hanno dedicato molto del loro tempo ad esaminare gli argomenti con me e a svolgere un superbo lavoro editoriale per esprimere chiaramente le mie idee. E hanno fatto tanto, che parte del libro, esattamente i capitoli dall'1 al 3 e dal 5 al 9, rappresentano un lavoro in cooperativa tra noi tre e riflette il prodotto di un impegno collettivo. In questa fase si è rivelato molto utile anche lo scambio di idee da mettere nero su bianco con altri due amici: Gary Greenberg e Susan Powers.

Dopo essermi trasferito in California ho infine ripreso a lavorare sul libro, e lì altre persone mi hanno seguito, diciamo così, per aiutarmi a scrivere il testo. Naturalmente, la partecipazione di Evelyn Elsaesser Valarino è stata fondamentale. Inoltre vorrei esprimere la mia riconoscenza per il sostegno ricevuto dall'amico Steve Tomsik, che più di una volta è intervenuto attivamente, sia procurando alcuni casi documentati, e sia aiutando Evelyn e me a comporre il materiale informativo per l'appendice. Altri amici e colleghi hanno offerto la loro collaborazione in altri modi; in particolare, hanno letto parti del testo o discusso parti del libro con me, mentre proseguiva il lavoro. A questo proposito, vorrei ringraziare per il loro contributo anche Jenny Wade, Seymour Boorstein, Sukie Miller e Carolyn Talmage.

Infine, c'è una persona, di cui non rivelerò il nome, che mi ha dato tutto ciò di cui avevo bisogno per scrivere quest'opera, un giorno mi piacerebbe scrivere un libro su di lei.

Indice

Prefazione

Se qualcuno può affermare di essere un'autorità nel campo delle esperienze di premorte (NDE), senza peraltro aver mai "vissuto" in prima persona quest'avventura, quel qualcuno non può essere che Kenneth Ring.

Raymond Moody ha piantato i semi della moderna ricerca, coniando il termine "NDE" nel suo libro *La vita oltre la vita* del 1975, ma è stato Ken a coltivare i germogli che sono poi cresciuti fino a diventare un fenomeno indipendente e durevole. È stato sempre Ken il primo presidente di quel drappello di studiosi sparsi per il mondo, che hanno fondato l'Associazione Internazionale per gli Studi sulla Premorte (IANDS) vent'anni fa. Ed è stato ancora l'ufficio di Ken, all'università del Connecticut, che ha ospitato i volontari delle organizzazioni, i telefoni, e gli archivi sempre più voluminosi, durante i primi dieci anni in cui la situazione dell'Associazione era molto precaria. Ed infine, sempre lui ha fondato la sola rivista scientifica dedicata agli studi sulle esperienze di premorte, ed ha organizzato simposi sulle NDE con riunioni annuali delle maggiori associazioni accademiche.

Se qualcuno ha intervistato più ritornati dall'aldilà di quanti ne ha trovati Ken (e secondo i dati in mio possesso non c'è riuscito nessuno), sicuramente non l'ha fatto con la profondità, l'apertura mentale e le sapienti intuizioni di Ken. Per molti anni, la sua casa è diventata per tutti i sopravvissuti dall'aldilà "l'Hotel NDE", e i ritornati itineranti, alla riscoperta del loro posto in questo mondo, potevano "passare di là" senza problemi, e semmai fermarsi tutto il tempo che volevano. E ognuno a cui Ken apriva la porta, apriva in cambio il suo cuore, offrendo il suo personale contributo per una maggiore comprensione delle NDE da parte di Ken. Nessun altro ricercatore è riuscito a fondere uno studio analitico su vasta scala con un sentimento di autentica amicizia, le teorie filosofiche con una comprensione intuitiva, la padronanza del linguaggio accademico con le storie personali. E, cosa più importante, nessun altro studioso è riuscito a trasmettere agli altri il vero significato e l'impatto del fenomeno NDE sul nostro pianeta.

Nel 1980, quando l'America cominciava a dubitare della validità di cinque anni di ipotesi e aneddoti sui momenti che precedono la morte, Ken è venuto in nostro aiuto, con il primo studio scientifico valido sulle NDE nel suo *Life at Death*. Poi, dopo altri quattro anni di dibattiti per stabilire se questi meravigliosi fenomeni non fossero altro che una fugace allucinazione, seppure bellissima, è stato ancora Ken nel suo *Heading Toward Omega*, che ha effettuato il primo studio completo di questi effetti collaterali: i profondi e duraturi cambiamenti apportati alla vita dei ritornati dalla soglia della morte. Adesso, dopo un quarto di secolo di "storie straordinarie dal confine con la morte",

dopo tanti *talk show*, tavole rotonde, commedie, parodie e "spiegazioni" neurochimiche, che hanno saturato perfino gli studi di Hollywood e le case editrici di edizioni tascabili, ci chiediamo ancora: "E allora queste NDE?". Ed ecco Ken, sempre lui, che ci guida verso la risposta. E la risposta che questo scienziato impegnato nel sociale ci propone, è un messaggio proiettato verso un obiettivo, un preciso significato, e verso l'amore: qualcosa che forse ci aspetteremmo più da un teologo che non da uno scienziato.

Ken, in queste pagine scrive a cuore aperto qual è il significato delle NDE, traendo conclusioni teologiche dai suoi studi empirici. Nel violare i tabù della scienza che respinge i concetti come scopo e significato, Ken affronta in tutta onestà un argomento che la maggior parte degli scienziati finge di non aver mai considerato. Come ha detto il biologo Ernest William von Bruck più di cento anni fa: "La teologia è una signora senza la quale nessun biologo può vivere. Tuttavia si vergogna di mostrarsi con lei in pubblico". Nel sollevare questi problemi, Ken ci fa riflettere sul giusto ruolo della scienza e degli scienziati nell'esplorazione dell'universo, e sul giusto ruolo del sentimento nella tradizione scientifica. Gli scienziati si danno davvero tanto da fare solo per potenziare la capacità umana di plasmare o controllare il nostro ambiente, oppure per venire a capo del mistero che circonda il significato e lo scopo dell'universo? Gli scritti autobiografici dei nostri più grandi scienziati dimostrano chiaramente cos'è che li spinge a perseverare nello studio scientifico: quel qualcosa è, in effetti, la ricerca del significato.

Mentre i libri precedenti di Ken erano concentrati sui ritornati dall'aldilà, quest'opera è rivolta a chi non ha mai avuto quest'esperienza, a chi sente che la nostra vita e la nostra società potrebbero essere valorizzate dalla condivisione dei valori emersi dalle NDE. Ken presenta gli insegnamenti pratici che ha imparato dai ritornati e guida il lettore attraverso esercizi empirici in un linguaggio diretto, ampiamente sostenuto dalle testimonianze della vita dei protagonisti e dalle pubblicazioni accademiche. I cambiamenti psicologici costanti, precedentemente riscontrati nei ritornati dalla morte, afferma Ken in questo libro, sono ora alla portata di tutti noi. In effetti, egli sostiene che la vera prova di qualsiasi saggezza acquisita dai viaggiatori dell'aldilà consiste nella sua applicazione pratica alla vita quotidiana. La maggior parte di noi conosce il realismo delle NDE, e molti di noi ripetono senza convinzione il ritornello che la morte non fa paura, che la vita continua nell'aldilà, che l'amore è più importante dei beni materiali e che tutto accade per qualche ragione. Ma come saremmo, come sarebbe il mondo, se tutti noi vivessimo davvero secondo questi principi, se non fossero per noi solo parole scontate e formalità, ma verità viva?

Può la lettura di questo libro aiutarci? Possono i lettori acquisire i doni delle NDE, senza essersi mai trovati in tale situazione? Ken afferma con molta convinzione che ciò è possibile, e sostiene la sua opinione con le prove raccolte durante le lezioni da lui tenute sulle NDE, all'università del Connecticut, e con il "Love Project" che lo scomparso Charles Flynn aveva ideato per i suoi studenti della Miami University in Ohio. Come Ken ha dimostrato, il solo fatto di venire a conoscenza delle NDE e dei suoi effetti sui protagonisti può davvero produrre simili cambiamenti negli altri. Definisce questi effetti come un "virus benigno" che si può prendere dai ritornati, o da altri ugualmente contagiati. Ho incontrato alcuni dei suoi studenti, e posso testimoniare che erano davvero contagiati da questo virus che li aveva profondamente e stabilmente cambiati.

Per voi, cari lettori, quest'opera è la prova che si può essere trasformati davvero venendo a conoscenza dei fatti che caratterizzano le NDE. Questo libro è il testamento di Ken alla sua trasformazione; è il suo dono generoso all'umanità. Da quando ha contratto il virus benigno delle NDE, Ken è diventato uno di quegli uomini di scienza che non si vergognano più di mostrarsi in pubblico con la loro amante. Egli sostiene che gli insegnamenti dalla Luce non sono rivolti solo ai sopravvissuti della morte, ma sono da essi ricevuti perché possano contagiare gli altri con lo stesso virus, una volta ritornati nel mondo.

Le teorie di Ken non hanno riscosso tutto il consenso che meritavano, neanche dai teologi, che pure dovrebbero conoscere la materia. Alcuni dei suoi critici osservano che il fascino esercitato dalle NDE sulla mentalità New Age americana dipende dal fatto che esse si mettono in competizione con la religione biblica, indicando la strada per raggiungere un codice morale ed una spiritualità più coerente rispetto alla tradizione giudaico-cristiana. Ma sulla via che porta alla New Age è successo qualcosa di strano: quella strada ha preso una svolta che ci ha riportato a casa, alle nostre origini, alla Regola d'Oro che afferma: "Tutto quanto dunque desiderate che gli uomini facciano a voi, fatelo voi pure a loro" (Matteo 7:12). E all'ammonizione di Gesù che suona così: "Ogni volta che avete fatto queste cose a uno dei più piccoli di questi i miei fratelli, l'avete fatta a me" (Matteo 25:40).

Alcuni teologi sostengono che le NDE tendono a sostituire la personificazione della morte, simboleggiata dalla spettrale mietitrice, con l'Essere di Luce – un'Entità di Luce che sembra amare i Cristiani Nati due Volte, i Buddhisti e i peccatori atei, indistintamente – e dunque, le loro visioni affascinanti sembrerebbero sataniche più che divine.

Come possiamo capire se i ritornati dall'aldilà sono davvero benedetti dalla Luce divina o ingannati dal principe delle tenebre? Un'autorità in materia del calibro di Gesù ci ha indicato il modo quando ha detto: "Dai loro frutti dunque, voi li riconoscerete" (Matteo 7:20). Come Ken ci mostra così apertamente in questo libro, i frutti delle NDE sono compassione, umiltà, onestà, altruismo e amore, anche verso coloro che suscitano avversione.

Ma se le NDE non fanno altro che confermare i principi biblici, allora che bisogno abbiamo di conoscerle a fondo? Cosa c'è di nuovo in questo libro e nei suoi contenuti, rispetto al messaggio evangelico? È semplice! Ciò che fa la differenza è l'ascolto della parola unito all'esperienza diretta della stessa. Per i ritornati dall'aldilà, la Regola d'Oro non è più solo un comandamento che bisogna osservare perché così è stato detto di fare, ma piuttosto un'indubbia legge di natura, inevitabile come la forza di gravità. Queste persone sanno che l'universo funziona proprio così, perché l'hanno visto e sentito di persona, provando gli effetti delle loro azioni sugli altri. Sebbene non si sentano puniti o giudicati per i loro precedenti misfatti, l'esame retrospettivo della vita prevede anche il ritorno di tutto quello che è stato dispensato, misura per misura.

I teologi di un'altra specie deplorano le NDE per aver alimentato la falsa promessa di ciò che Dietrich Bonhoeffer ha chiamato "grazia facile" nel suo *The Cost of Discipleship*, vale a dire il perdono incondizionato dei peccati senza alcun obbligo di contrizione. "La grazia facile", ha scritto Bonhoeffer, "è il nemico mortale della Chiesa". In effetti, è proprio quello che promettono le esperienze in punto di morte, oppure abbiamo interpretato male il messaggio? La promessa di una "grazia comoda" potrebbe proprio essere uno dei fattori che attira verso le NDE l'interesse del pubblico, affascinato

dal fenomeno; in realtà la grazia ricevuta in dono dai ritornati dall'aldilà va di pari passo ad una disciplina interiore molto impegnativa. L'amore incondizionato che i nostri protagonisti testimoniano nei racconti delle loro esperienze non tralascia in alcun modo i loro peccati, né giustifica il loro comportamento futuro. Anzi, al contrario, i navigatori dell'aldilà provano in prima persona, durante l'esperienza, le dolorose conseguenze del loro comportamento peccaminoso, e ritornano alla vita terrena come discepoli convinti che comprendono, in base all'episodio vissuto, come il comportamento sia davvero importante, più di quanto avrebbero immaginato. I viaggiatori dell'altra dimensione non tornano indietro con la sensazione di essere, nelle condizioni attuali, degli individui perfetti, ma piuttosto sentono come conoscenza acquisita, qual è il giusto modo di agire per percorrere con successo il sentiero della perfezione. Essi non tornano per crogiolarsi nella gloria riflessa di una grazia sorprendente, ma per impegnarsi a vivere la Regola d'Oro, e per portare avanti il lavoro concepito da una potenza superiore, spesso con grande sacrificio, sia materiale che emotivo. Non c'è niente di scontato o comodo in questa grazia. È invece una grazia che richiede sforzo, che ha un prezzo alto e che, come ha scritto Bonhoeffer, è inseparabile dalla scelta di conformarsi alla disciplina del discepolato. Lungi dall'incoraggiare un comportamento indiscriminato, l'amore incondizionato percepito dai protagonisti di questi viaggi conferisce loro autostima, coraggio e autoconoscenza, per apportare nella vita quegli speciali cambiamenti che un discepolo è tenuto a realizzare.

Ma se le NDE non svendono una grazia facile, allora lo fa questo libro? Leggerlo può essere meno pericoloso che non arrivare al confine della morte, o provocare un arresto cardiaco, come hanno fatto gli studenti di medicina del film *Flatliner* (lett. Rendere la linea del monitor piatta), ma non si escludono rischi.

Bonhoeffer aveva ragione quando affermava che la vera grazia non arriva gratis. Quello che offre Ken in questo libro non è una via facile verso la grazia, ma piuttosto un disegno da rispettare come discepoli, una traccia della strada da seguire per operare in grazia. La scelta di intraprendere o meno quel cammino dipende da voi, ed il percorso non è affatto facile. Ma, come Ken ci mostra in queste pagine, è un sentiero caldamente raccomandato.

Dopo tre libri che illustravano nei particolari le NDE, Ken avrebbe potuto smettere di scrivere ancora su questo argomento, ed essere in ogni caso riconosciuto come la più illustre autorità scientifica in questo campo. Invece non si è fermato, perché in tal modo non sarebbe riuscito a svolgere il suo compito. L'obiettivo della sua ricerca scientifica sulle NDE – ed in effetti, lo scopo di tutti gli studi accademici – è quello di creare dei presupposti da cui dedurre ipotesi plausibili sullo scopo e il significato.

Ken, avendo contratto questo virus benigno, ed essendo diventato "un navigatore NDE di secondo grado", come ama definirsi, è stato diretto a compiere la scelta di diventare un discepolo. Dunque, come i suoi amici ritornati dall'aldilà e materia prima di ricerca, hanno ricevuto un grande dono attraverso le loro esperienze, e come questi hanno a loro volta fatto un grande dono a Ken, così anche Ken vi fa dono di ciò che ha ricevuto. Questo libro rappresenta il suo contributo all'opera di una potenza superiore. La speranza di Ken e la mia è che ogni lettore di queste pagine rimanga ugualmente contagiato.

BRUCE GREYSON

Premessa

Questo libro ha avuto una gestazione difficile. Concepito con tanto entusiasmo, a metà del lavoro è comparsa inaspettatamente una serie di difficoltà apparentemente insormontabili, che, alla fine, hanno determinato un'interruzione forzata dolorosa. Dato per spacciato, è stato abbandonato per più di un anno quando, attraverso un particolare intervento che in quel momento sembrava quasi divino, è stato miracolosamente riportato in vita. O almeno così si supponeva. Tuttavia, il lavoro di rianimazione si è dimostrato vano e prematuro, così il libro è ricaduto nell'oblio, e questa volta per sempre. O così sembrava. Ma proprio in quell'occasione, come potete facilmente immaginare, dato l'argomento trattato da questo libro, è avvenuto qualcosa di simile ad uno stato premorte letterario, che infine ha prodotto l'effetto desiderato. Poco dopo quell'esperienza, infatti, è ripreso il naturale, seppure molto contrastato, corso di gestazione, terminato velocemente e senza incidenti con il completamento dell'opera, con grande sollievo – e direi perfino meraviglia – dei grati genitori.

Questa è la vera storia di *Insegnamenti dalla Luce*. Dopo aver fatto il professore all'università del Connecticut per più di trent'anni, un giorno d'estate mi fermai a riflettere che ero riuscito a scrivere qualcuno dei miei libri solo durante i congedi sabbatici. Erano passati solo un paio d'anni dalla mia ultima fatica letteraria, ma un nuovo libro stava già fermentando dentro di me. Intendevo scrivere un'ultima opera sulle NDE, in cui non volevo semplicemente presentare i risultati di un altro progetto di ricerca, ma tentare di sintetizzare le intuizioni illuminanti derivanti dalle NDE, e terminare così la mia carriera in questo campo con un testo che consentisse alle persone ignare dell'esperienza di attingere da questa conoscenza in modo molto pratico e diretto per qualificare la propria vita. Per quanto mi riguardava, da molto tempo mi ero accorto di come mi fossi arricchito attraverso questi studi e specialmente attraverso i miei continui contatti con i viaggiatori della dimensione premorte, cominciati quindici anni prima, e intendevo condividere con gli altri ciò che non era sempre chiaramente intuibile, o che era espresso solo indirettamente nei miei libri precedenti. In effetti, volevo mettermi alla prova per distribuire a tutti i frutti delle NDE, che erano pronti e maturi per essere colti, se solo si fosse saputo dove trovarli. Poiché avevo coltivato questo frutteto per molti anni, ho pensato che forse potevo collaborare per godere del raccolto insieme agli altri. E mentre arrivavano questi pensieri, già sapevo come avrei chiamato questo libro: *Insegnamenti dalla Luce*.

Ma poiché io seguo un programma per scrivere libri, mi sono trovato subito a confronto con la spiacevole ma innegabile considerazione che mi ha riportato bruscamente alla realtà: non c'era alcuna possibilità di poter scrivere un libro simile in breve tempo. Infatti avrei dovuto rimandare tale progetto per almeno quattro anni, finché non fosse arrivato il momento del mio congedo sabbatico, a meno che non decidessi di andare in pensione.

Allora avevo solo cinquantasei anni e trent'anni di insegnamento alle spalle, ed avevo appena raggiunto i requisiti per ottenere la pensione. Pensai che, forse, potevo cavarmela finanziariamente, e ottenere l'equivalente di un "permesso sabbatico permanente" ritirandomi dall'insegnamento, cosa che mi avrebbe sicuramente permesso di lavorare! Vale e dire scrivere più libri e continuare le mie ricerche e conferenze, senza preoccuparmi continuamente di assolvere, in primo luogo, i miei doveri puramente professionali o altri impegni accademici. Di sicuro l'idea mi attirava, ma per una serie di ragioni pratiche, in quel periodo non sono riuscito a realizzarla. Arrivò l'estate del '94 – esattamente due anni dopo – quando quell'idea cominciò a trasformarsi in realtà, poiché ero infine libero di cominciare a lavorare ad *Insegnamenti dalla Luce*.

E così feci, tra i miei frequenti impegni oratori che prevedevano alcune conferenze impegnative in Europa e in Australia e i miei studi di ricerca sulle NDE nelle persone prive di vista. Il lavoro al libro era quindi spesso interrotto e di conseguenza intermittente, ma procedeva bene. Entro l'aprile del '95, ne avevo scritto circa la metà e nello stesso periodo lo feci esaminare al mio agente, che dopo averlo letto, dichiarò di essere certo di trovare un acquirente.

In effetti, non mi ero affatto preoccupato di questo problema, poiché non mi era mai capitato che una mia proposta editoriale fosse respinta. Invece, dovetti fare i conti molto presto con questa realtà, e ne rimasi sconcertato. Non che gli editori trovassero qualcosa che non andava nel libro in sé, o così sembrava, ma in quel periodo c'era appena stata un'ondata di best seller autobiografici sulle NDE, che aveva generato molte imitazioni e sedicenti autori specializzati nelle NDE, per cui la commercializzazione di questi libri aveva raggiunto in brevissimo tempo il limite di saturazione. (Ho saputo in seguito che numerosi colleghi scrittori, esperti in questo campo, compresi un paio di studiosi autorevoli e molto famosi, avevano incontrato le mie stesse difficoltà con i loro manoscritti). Dopo qualche altro tentativo, il mio agente si arrese con non poca delusione, ed io rimasi con un manoscritto completo a metà che sembrava destinato a nulla più che al dimenticatoio letterario.

Bene, mi dicevo, tutto sommato avevo ancora il mio progetto di ricerca da terminare e le conferenze da preparare, così mi buttai a capofitto in quest'attività, leccandomi le ferite, come ogni autore respinto, e dunque andai avanti. Per quanto mi fossi impegnato a fondo e immerso nella stesura di questo libro, però, lo consideravo ormai come morto. E dopo un opportuno periodo di lutto, passai ad altro.

Letteralmente.

Vedete, mentre accadeva tutto questo, avevo cominciato a fantasticare su un altro progetto, a lungo rimandato: ritornare nella zona della Baia di San Francisco, dove ero nato e dove avevo studiato. Ora che ero libero dalla mia attività d'insegnamento e i miei figli erano tutti grandi e sistemati, non c'era davvero nulla che mi trattenesse ancora nel Connecticut. Certo collaboravo ancora (e lo faccio anche adesso) con l'università e il mio istituto in qualità di Professore Emerito, ma se avevo imparato a vivere senza il mio

ufficio, la biblioteca, la copiatrice Xerox, una vita di affrancatura gratis ed un meraviglioso staff in segreteria che aveva curato tutte le mie esigenze d'ufficio, allora non c'era nulla che mi poteva fermare.

E nulla mi fermò. Ma prima che fossi pronto a collocare il Connecticut nel passato remoto, dovevo effettuare una lunga serie di conferenze in Germania. Come potevo immaginare che quel viaggio avrebbe cambiato ogni cosa?

Ed ecco l'intervento provvidenziale di Evelyn Elsaesser Valarino.

Dunque, avevo incontrato Evelyn circa due anni prima, quando aveva lasciato la natia Svizzera per venire all'università ad intervistarmi e raccogliere del materiale per un libro che stava scrivendo sulle NDE[1]. Quell'intervista durò sei ore, e dopo che lei ebbe lasciato gli Stati Uniti eravamo rimasti in contatto, sentendoci di tanto in tanto per discutere di questioni relative al suo libro, per il quale ho poi scritto la prefazione.

Poiché stavo dunque venendo dalle sue parti, ci accordammo di incontrarci a Stoccarda, dove sarebbe terminato il mio tour di conferenze. Durante il pranzo, durato a lungo, avemmo la possibilità di aggiornarci sulle nostre vicende, e durante quella conversazione mi capitò di accennare alle difficoltà incontrate per il libro ed al mio riluttante abbandono del progetto. Evelyn rimase molto male alla notizia, e con mio grande stupore, mi propose di mostrare il manoscritto a metà al suo editore alla Plenum. Avendo poco da perdere, e, in effetti, poche speranze che Evelyn riuscisse là dove il mio agente personale aveva ripetutamente fallito, accettai la proposta, con qualche perplessità.

Ma le sorprese non erano finite, perché poco dopo essere tornati negli Stati Uniti, Evelyn mi informò che il suo editore era effettivamente interessato al mio libro, e che la Plenum l'avrebbe pubblicato volentieri. Quando le cose cominciarono a girare per il verso giusto, rimasi davvero più che sorpreso. Anzi dovrei dire per l'esattezza che mi trovavo in uno stato tra lo sbigottito e lo sconcertato.

Comunque, per il momento non c'era alcuna possibilità che riprendessi subito il lavoro su questo libro, perché dovevo chiudere trentaquattro anni della mia vita nel Connecticut e trovare un posto dove vivere in California. Non sono cose di poco conto queste; quindi sarei stato completamente assorbito da queste faccende finché non avessi completato il trasloco. Avevo comunque in mente di riprendere a scrivere dal punto in cui avevo interrotto, e di terminare il lavoro entro sei mesi, non appena mi fossi sistemato.

A questo punto non vi stupirete di sentire che la vita era in fermento per me con ben altri progetti.

Il mio arrivo in California avvenne durante uno dei suoi inverni più rigidi e umidi, e dopo due mesi ancora non mi sentivo neanche ambientato per metà. Inoltre, da molto tempo avevo già preso l'impegno di partecipare a una serie di conferenze in programma per l'aprile del '97, e quindi durante questi primi mesi dovevo partire spesso dalla California. Ovviamente, niente di tutto questo mi induceva a riprendere il lavoro su un libro abbandonato da così tanto tempo che quasi non riuscivo a ricordare cosa avevo scritto!

Infine, quando i miei viaggi terminarono, mi stavo appena per mettere al lavoro al tavolino con il mio manoscritto, quando fui colpito da una terribile influenza che durò

[1] Pubblicato poi dalla Plenum con il titolo di *On the Other Side of Life: Exploring the Phenomenon of the Near-Death Experience*.

più di un mese e, dopo la convalescenza, scoprii di avere numerosi disturbi, potenzialmente fatali, che richiedevano un'immediata indagine. Allora la mia vita diventò ciò che sembrava un'incessante peregrinazione da dottori, studi medici e laboratori di analisi; e poi ancora esperimenti con nuove diete e cure alternative, la maggior parte delle quali venivano prescritte, in base alle informazioni di uno dei dottori, secondo il quale c'era l'85-90% di probabilità che avessi contratto un cancro. Nello stesso tempo, la mia vista, mai stata buona, aveva cominciato ad indebolirsi a causa di un glaucoma ed altre patologie oculari.

In breve (e credetemi, non ho descritto che una piccolissima parte di tutta la sequela di mali che affliggevano la mia salute, comparsi all'improvviso come un violento temporale nel mare, che mi riempivano di una paura che mi bloccava), ero nel marasma più totale e per un certo tempo, nella disperazione più nera. In queste circostanze, non solo era impossibile lavorare, ma era impossibile anche solo immaginare di lavorare ancora, ed ero allora rassegnato ad affrontare la prospettiva che la mia carriera professionale fosse finita. Naturalmente, ciò significava anche che il mio libro, che sembrava essere stato riportato in vita dall'intervento di Evelyn, fosse nuovamente destinato ad essere una vittima del destino e a finire solo come un progetto abbandonato nel dimenticatoio della mia vita.

Durante questo periodo, ero rimasto in contatto con Evelyn via *e-mail*, e lei era molto dispiaciuta di ricevere le mie notizie e si dimostrava molto comprensiva. Cercava di tenere vivo quel barlume di fiammella della speranza, non solo per quanto riguardava la salute, ma anche per il libro, e mi spronava a rimandare la stesura, senza abbandonare completamente il lavoro. Io, invece, non riuscivo a vedere nessuna possibilità di poter riprendere a scrivere e dovetti informarla della cosa. Lei accettò la mia decisione, ma era chiaro che era rimasta molto delusa. E lo ero anch'io, ma cosa potevo fare?

Alla fine fui sollevato da una grande preoccupazione riguardo la mia salute. Il mio dottore si era sbagliato: dopo tutto non avevo il cancro. Continuai, però, ad avere seri problemi di salute da risolvere, e nel frattempo il termine fissato dal contratto per il libro si avvicinava sempre di più. Ero ancora convinto che fosse troppo tardi per qualsiasi tentativo, quando, per gioco, scrissi a Evelyn: "Se vuoi davvero che si scriva questo libro, perché non lo finisci tu per me?".

E ancora una volta la vita mi riservava una sorpresa. Evelyn non avendo afferrato bene che la mia osservazione era uno scherzo, accettò la mia offerta! In quel momento pensai: "Bene, forse potrebbe funzionare, dopo tutto". Anche se Evelyn non era di madrelingua inglese.

Il resto della storia è molto breve. Ci mettemmo d'accordo per la cooperazione alla realizzazione del libro, e così Evelyn partì alla volta di New York per tre giorni di colloqui con me. In quel momento, sembrava che dovessi scrivere alcuni dei capitoli rimanenti, ed Evelyn si sarebbe assunta l'impegno di terminare gli altri. Tuttavia, poiché ero nuovamente così entusiasta alla prospettiva di riprendere il lavoro a questo libro (e nel frattempo avevo capito come affrontare i miei problemi di salute), riuscii infine a fare tutto io, con lo stesso entusiasmo e impegno che avevo all'inizio dell'avventura. Nello stesso tempo, Evelyn mi fornì tutto il materiale che mi serviva, esaminando tutte le documentazioni che le avevo dato e occupandosi di mille e più cose che facilitarono il mio lavoro. Dunque, anche se l'opera è stata scritta da me, la creazione del libro è stata, fin da quell'incontro a Stoccarda, un'attività in collaborazione, e non ci sarebbe stata

assolutamente nessuna possibilità per me di scrivere il libro senza il costante aiuto e sostegno di Evelyn, sia logistico che emotivo. In breve, senza di lei, non potreste adesso tenere questo libro fra le mani. Il mio debito con lei è immenso.

Ecco perché avete letto il suo nome sulla copertina insieme al mio. Anche se le mie mani hanno composto le parole del testo, l'opera stessa riflette il lavoro di entrambi.

Certo, non mi è sfuggito che, così come si sono messe le cose, questo libro uscirà più o meno nel momento in cui sarebbe stato pubblicato, se fossi semplicemente rimasto all'università in attesa del turno del mio anno sabbatico successivo. Ho spesso pensato all'ironia del destino.

Suppongo che spesso immaginiamo di sapere cosa è meglio per noi e di avere un piano migliore di ciò che la vita ci ha già riservato.

D'altra parte, mi è venuto in mente che nel corso della stesura di questo libro sugli insegnamenti dalla Luce, ho appunto ricevuto una lezione che sembrava non potessi imparare in nessun altro modo.

Spero che la lettura di questo libro vi offra un sistema più semplice per imparare i particolari insegnamenti che avete bisogno di assimilare.

Introduzione

Morire e vivere nella Luce delle esperienze di premorte

Negli oltre vent'anni successivi alla pubblicazione del libro *La vita oltre la vita* di Raymond Moody, che ha aperto per primo il filone di letture dedicate alle NDE, molte persone nel mondo sono venute a conoscenza, anche se superficialmente, del fenomeno che Moody ha definito stati di premorte (NDE). A causa dell'incredibile interesse suscitato nel pubblico da questo libro, i mass media si sono affrettati ad approfittare di questo successo, facendo seguire in breve tempo una vera raffica di talk show, documentari e articoli su quotidiani e settimanali. In effetti, dopo quest'ondata iniziale di favore da parte del pubblico, non c'è stata mai una vera interruzione; i media continuano a nutrirsi di storie di NDE con una fame che non mostra segni di sazietà, mentre il pubblico di lettori divora racconti autobiografici sulle NDE, come *Embraced by the Light* di Betty Eadie, con sbalorditiva avidità. Ugualmente, Hollywood, con i suoi interessi opportunisti che seguono, come sempre, da vicino le tendenze dell'attualità, ha pure contribuito all'avvio della divulgazione su vasta scala delle scoperte sulle NDE, ad esempio attraverso i primi film sull'argomento come *Resurrection*, *All That Jazz,* e *Brainstorm*, ed ha continuato da allora fino ai nostri giorni, producendo una valanga di altri film, compreso il famosissimo *Ghost*, e poi *Flatliner* e *Jacob's Ladder*. Dunque, grazie in gran parte agli sforzi senza sosta della stampa, del cinema e della televisione, abbiamo trascorso un ventennio con l'attenzione puntata sui racconti delle persone che erano sopravvissute ad uno stato di crisi di premorte. Di conseguenza, sembra che praticamente tutti quanti siano a conoscenza, almeno in generale, delle testimonianze ricorrenti di questi navigatori temporanei della landa della morte, e la loro assicurazione che c'è davvero la "Luce alla fine del tunnel" infonde speranza e conforto a svariati milioni di persone. Può qualcuno dubitare che tutto ciò che abbiamo imparato sull'esperienza del trapasso dai sopravvissuti delle NDE, e dalle loro storie che sono state spifferate ai quattro venti in ogni luogo del mondo, è servito a fare in modo che l'aspetto della morte venga riconsiderato e riconosciuto come l'immagine dell'amato?

Naturalmente, non sono stati solo i media a dedicarsi a queste vicende ispiratrici di Luce, per attirare un gran numero di spettatori ai loro programmi, o di lettori dei loro articoli. Noi ricercatori abbiamo fatto la stessa cosa per anni, poiché abbiamo documentato questi racconti, pubblicato le nostre statistiche e i nostri diagrammi, sforzandoci di comprendere e spiegare questi eventi straordinari. Ricordo che quando ho

cominciato a dedicarmi a questa materia nel 1977, appena dopo aver letto il libro di Raymond Moody, ero più che altro curioso di stabilire, per interesse personale, se questi racconti sorprendenti fossero affidabili. Poi, invece, quando ho cominciato ad ascoltare dai miei intervistati, lo stesso tipo di storie descritte da Moody ne *La vita oltre la vita*, un nuovo tipo di desiderio si fece sentire in me. Volevo dimostrare ad altri scienziati e studiosi che in questo caso c'era davvero un fenomeno che meritava la loro attenzione, e volevo spronare anche loro ad approfondire le ricerche. Certo, c'erano già altri che lavoravano con la stessa prospettiva, e quando il mio primo libro sulle NDE, *Life at Death* fu pubblicato nel 1980, la ricerca per determinare la veridicità delle NDE era in pieno svolgimento. Poiché una serie di ricercatori degli Stati Uniti e di molti altri paesi avevano pubblicato i risultati delle loro scoperte nel decennio successivo, risultò più che evidente che la NDE, come aveva spiegato Moody al principio, era un'esperienza che accadeva normalmente, apportando effetti notevoli e nella grande maggioranza costanti, nella vita dei ritornati. La questione controversa delle NDE era: *che cosa dobbiamo pensare che siano*, e come spiegarle, se mai sia possibile farlo. Tale controversia continua anche oggi, ma c'è una cosa assolutamente innegabile sulla NDE: essa accade. Molte migliaia di persone che hanno avuto una crisi di premorte sono state intervistate o diversamente esaminate dai ricercatori, e i sondaggi indicano che milioni di individui hanno probabilmente avuto tale esperienza[1].

Dopo aver stabilito i parametri fondamentali che caratterizzano una NDE, molte ricerche condotte in passato avevano a che fare con l'analisi delle reazioni derivanti dalla NDE, e finora sono stati effettuati molti studi in alcuni paesi, dedicati ai cambiamenti riscontrati al risveglio da queste esperienze[2]. Ci sono stati anche libri come *Coming Back to Life* di Phyllis Atwater, e *Spiritual Awakenings* di Barbara Harris, dedicati in particolare ai problemi che i ritornati dall'altra dimensione possono avere per riadattarsi alla vita di qua, una volta recuperata la forma fisica. In ogni caso, sia che questa ricerca riguardasse la natura stessa delle NDE, sia le sue conseguenze o le difficoltà incontrate dopo dai viaggiatori interdimensionali, l'interesse era spesso concentrato sulla vita e le esperienze degli stessi ritornati. Perfino i famosi racconti autobiografici apparsi di recente, come *Full Circle* di Barbara Harris, *Embraced by the Light* di Betty Eadie, e *Saved by the Light* di Dannion Brinkley, continuano a puntare il riflettore sull'autore o su altri sopravvissuti all'esperienza incontrati. Tutto ciò è piuttosto comprensibile, ma diventa sempre più chiaro che questo interesse per il protagonista della NDE ha creato un certo punto di vista, e forse, seppure inavvertitamente, anche una specie di sottile discorso di élite. Milioni di persone potrebbero aver avuto una NDE, ma *molti*

[1] Un sondaggio molto citato effettuato dall'organizzazione Gallup all'inizio degli anni Ottanta, ad esempio, indica che tra la popolazione adulta dei soli Stati Uniti, circa *otto milioni* di persone potrebbero aver subito tale esperienza. Per un'analisi di queste scoperte, vedere il libro di George Gallup Jr., *Adventures in Immortality*.

[2] Negli Stati Uniti, la più conosciuta di queste inchieste è riportata nei miei libri, *Heading Toward Omega* e *The Omega Project* (*Progetto Omega*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2001), e in opere come quelle scritte da Charles Flynn, *After the Beyond*, da Phyllis Atwater, *Coming Back to Life*, e da Melvin Morse, *Transformed by the Light*. In Inghilterra Margot Grey è stata la prima ad esaminare questa questione nel suo libro *Return from Death*. In Australia, sono stati pubblicati i libri di Cherie Sutherland, *Transformed by the Light* e *Within the Light*. Infine, in Italia è stato pubblicato un recente rapporto di questi effetti nell'articolo "Emozioni Extrasomatiche" di Emilio Tiberi.

altri milioni, ugualmente interessati all'argomento, non l'hanno vissuta di persona. Questi lettori devono rimanere degli *spettatori* dei raggianti, non nel senso letterale del termine, protagonisti dello spettacolo? Dov'è il materiale informativo che si rivolge, non ai bisogni e alle circostanze che interessano il ritornato dall'aldilà, ma all'intenso desiderio di chi *non si è trovato nello* stato di premorte, di imparare e di trarre ugualmente beneficio dalle esperienze altrui? La maggior parte di noi, dopo tutto – anzi la stragrande maggioranza – non avrà mai una NDE in quanto tale, ma *tutti noi* di sicuro possiamo beneficiare degli insegnamenti che sono giunti fin qui per mezzo dei ritornati. Per ironia della sorte adesso è disponibile una vasta letteratura sulla NDE, però c'è ben poco che tenta di rendere queste informazioni applicabili alla vita quotidiana, e infine al trapasso delle persone che non hanno mai avuto una NDE.

Questo libro è frutto di un impegno che vuole mettere questo tipo di informazioni a disposizione dei suoi lettori, presentando in un linguaggio chiaro gli insegnamenti per vivere e morire che emergono dallo studio delle NDE. Come, in primo luogo, ho suggerito, è un libro particolarmente adatto a chi, pur non avendo avuto una NDE, sente che la sua vita potrebbe essere arricchita dall'integrazione delle verità e dei valori trasmessi da ciò che molte persone pensano sia l'esperienza spirituale ultima del tempo a noi concesso. In breve, *Insegnamenti dalla Luce* tenta di distribuire i frutti dell'albero della conoscenza della NDE, senza dover essere schiacciati sotto il suo tronco per cercare di coglierli. Leggendo questo libro, allora, potrete scoprire da soli quello che altri hanno imparato a proprie spese, trovandosi quasi sul punto di morire, e vedrete che la vostra vita può rifiorire, esattamente come accade a coloro che hanno vissuto direttamente le NDE.

Per dare alcune indicazioni di questi cambiamenti, è necessario a questo punto ricordare che la NDE non è solo una rivelazione di una bellezza tra le più toccanti che trafiggono l'anima, ma come ho detto, è anche qualcosa che ha il potere di modificare e migliorare drasticamente la vita di chi è stato prescelto. Ad esempio, adesso sappiamo che la NDE tende ad apportare duraturi effetti nelle convinzioni e nei valori personali; i navigatori dell'aldilà apprezzano la vita nella sua pienezza, sentono crescere l'autostima e la forza, si dimostrano più compassionevoli verso gli altri e tutti gli esseri viventi, sviluppano una maggiore sensibilità ecologica, notano un minore interesse nei valori prettamente materiali e una notevole diminuzione dell'egoismo. Anche il loro orientamento religioso tende a cambiare, e diventa più universale, onnicomprensivo e spirituale nella sua espressione. Inoltre, nella maggioranza dei casi, la paura della morte è definitivamente scomparsa e la convinzione molto radicata, basata sulla esperienza diretta, che una diversa forma di vita dopo la morte ci aspetta, diventa incrollabile e fonte di immenso conforto. Per di più, molti ritornati dicono di aver sviluppato la facoltà di un maggiore senso percettivo, notano la presenza di doti paranormali, consapevolezza intuitiva e perfino il dono di poter guarire. Dunque si può affermare che la NDE sembra liberare aspetti del potenziale umano di una coscienza più elevata normalmente latenti, e aumentare la propria capacità di rapportarsi agli altri o al mondo in generale con più sensibilità.

Allora le NDE possono promuovere la nascita di un tipo di individualità, che fa pensare ad un pieno potenziale umano che probabilmente appartiene a tutti noi per diritto di nascita. Per dirla con una frase, ogniqualvolta i benefici delle NDE si fondono nella vita di una persona, questa arriva ad essere un esempio vivente di come sarebbe e agi-

rebbe un individuo molto evoluto. In effetti, come ho cercato di spiegare nei miei libri precedenti, specialmente *Heading Toward Omega* e *Progetto Omega*, i viaggiatori dell'aldilà – e altri che hanno subito simili risvegli, per varie cause – potrebbero essere i precursori dell'evoluzione dell'umanità verso una coscienza più elevata.

Tuttavia, ammesso che sia vero, il saperlo non basta per aspettare passivamente che avvenga questa evoluzione. Il fenomeno della NDE, secondo me, non è solo un catalizzatore evoluzionistico ma un *alto insegnamento* sulla vita, l'amore e il potenziale umano a cui tutte le persone interessate possono attingere attivamente nel presente, per arricchire la loro vita e accelerare il progresso verso l'illuminazione.

Questo libro, perciò, è orientato verso tutti coloro che vorrebbero avvalersi di queste conoscenze, attuarle attivamente nella pratica quotidiana per vivere una vita più piena con una maggiore consapevolezza delle possibili realtà trascendentali che tutti noi incontreremo al momento della morte. Per lo più, i ritornati affermano di sentire che la loro missione consiste nel servire il prossimo, attingendo dalle loro conoscenze e condividendo le loro esperienze ed i relativi insegnamenti con coloro che sono aperti e ricettivi, o che possono altrimenti trarre benefici solo ascoltandoli. Praticamente questo libro tenta di fare la stessa cosa. Basato sul mio lungo impegno ventennale nello studio di questa materia, e la mia personale conoscenza di centinaia di sopravvissuti alla NDE, vorrei estrarre l'essenza indispensabile di queste esperienze, così che il loro valore pratico attuabile nella vita quotidiana possa assumere un ruolo importante per chi di noi – la gran maggioranza – non ha mai avuto una NDE. Infatti, come vi mostrerò, *noi già abbiamo la prova che la semplice conoscenza degli episodi NDE ha effetti simili a quelli riscontrati dai veri ritornati dall'aldilà*. Ciò significa che la NDE può agire come un virus benigno, ed esponendovi alla sua azione potete essere contagiati: vale a dire, potete usufruire degli stessi benefici che hanno ricevuto coloro che si sono trovati davvero in quella situazione. Perciò mentre ascoltiamo le parole degli amici ritornati e comprendiamo meglio che cosa hanno guadagnato dal loro incontro ravvicinato con la Luce, anche voi avrete l'opportunità di imparare a crescere come i sopravvissuti all'esperienza. Lo scopo di questo libro, allora, è semplicemente quello di aiutarvi a fare questi collegamenti da soli, per permettervi di ottenere la ricompensa promessa dalle NDE senza bisogno, per questo, di trovarvi in punto di morte.

Piano del libro

Per cominciare il processo di assimilazione delle NDE e le relative implicazioni nella nostra vita, dobbiamo naturalmente cominciare dall'esperienza stessa. Di conseguenza, nel primo capitolo voglio presentare degli esempi di alcuni casi selezionati di NDE, cosicché, se necessario, potrete ricordare nuovamente le incredibili e irresistibili rivelazioni, nonché il potere di provocare radicali cambiamenti positivi nella vita dell'individuo. Queste storie, che sono tratte da materiale di ricerca mai pubblicato e rappresentano alcuni casi eccezionali documentati di recente, vogliono però essere più di una semplice testimonianza illuminante. Dovrebbero infatti cominciare a suscitare in voi quel particolare desiderio di cambiamenti, forse riservato dal destino, semplicemente leggendo e riflettendo sui contenuti di questo libro.

Poi nel secondo capitolo, voglio cominciare ad analizzare la questione dell'autenticità delle NDE, basata sulle ultime ricerche in questo campo, così che possiate accertarvi della veridicità di queste esperienze, ed escludere le ipotesi di una specie di sogno elaborato, di frutto dell'immaginazione o allucinazioni. In questo capitolo esamineremo alcune prove, tra le più convincenti, di questa tesi, che hanno principalmente a che fare con i racconti di NDE in cui le persone interessate sembrano vedere o sentire cose che non avrebbero potuto in alcun modo percepire attraverso i mezzi normali. Questa raccolta di ricerche ci porterà direttamente al capitolo successivo, dove presento il mio lavoro più recente sulle NDE delle persone prive di vista, in cui si è dimostrato che anche i ciechi dalla nascita hanno esperienze visive durante le loro NDE, alcune delle quali si riferiscono a cose o situazioni verificabili in questo mondo (quindi non si tratta di percezioni "dell'altro mondo").

Poi nel quarto capitolo, continuerò a discutere l'argomento dell'autenticità della NDE, attingendo il materiale da una diversa linea di lavoro, sempre nell'insieme degli studi sulla premorte, presentando alcune testimonianze di NDE infantili, e analizzando in particolare i casi in cui lo stato di premorte pare essersi verificato in bambini incredibilmente piccoli. Infine, nell'ultimo dei capitoli dedicati al problema della veridicità, cominceremo ad esaminare le conseguenze della NDE. Qualunque possa essere la natura delle NDE, non c'è dubbio che gli effetti riscontrati nella vita delle persone siano reali. In questo capitolo, allora, mostrerò come emerge un profilo psicologico costante che caratterizza il viaggiatore interdimensionale ritornato nel mondo. L'obiettivo di questo capitolo, tuttavia, è quello di indicare che questo prototipo caratteriale piacevole, normalmente riscontrato può realizzarsi in tutti noi, senza distinzioni tra chi ha avuto una NDE e chi non l'ha avuta. Ciò che i ritornati sono diventati attraverso il loro incontro con la morte possiamo farlo nostro, lasciando che la loro energia operi in noi per interposta persona, e applicando *attivamente* nello stesso tempo gli insegnamenti della NDE alla nostra vita quotidiana.

Con questo, passiamo alla successiva sezione di capitoli in cui cominceremo seriamente a fare il genere di collegamenti necessari per assorbire gli sviluppi della NDE, cosicché questa conoscenza diventi per noi un diretto valore pratico. Con questa prospettiva, i due capitoli si occuperanno di una delle caratteristiche eccezionali delle NDE, l'esame retrospettivo della vita – quel *playback* visivo panoramico, che comprende praticamente ogni cosa che sia mai accaduta nella vita di una persona – insieme ad una serie di illustrazioni di quest'aspetto della NDE ancora sottovalutato dalle interviste con coloro che sono stati testimoni di questo straordinario fenomeno. Nella mia esperienza di relatore e responsabile dei seminari, gli insegnamenti tratti da quest'aspetto della NDE possono risultare in cambiamenti nella vita permanenti e drastici, per chi si prende la briga di riflettere su di essi, e questo capitolo propone degli esercizi per voi che servono allo scopo.

Il capitolo successivo tratterà un altro importante insegnamento delle NDE, che si riferisce all'autoaccettazione, e ancora una volta ho raccolto un imponente volume di testimonianze sull'argomento, la cui importanza personale per la vostra vita spiegherò poi dettagliatamente.

Il nono capitolo metterà in evidenza il cambiamento di certi valori e convinzioni che si manifestano al risveglio della NDE, ad esempio l'importanza (anzi la primaria importanza) dell'amore, del servizio, della venerazione per la vita e della vita dopo la morte.

Per consentirvi di fare i vostri collegamenti, questo capitolo presenterà alcune delle prove che ho menzionato prima, sull'impatto delle informazioni relative alle NDE, su coloro che non ne hanno esperienza. Lo faccio, naturalmente per mostrare come la riflessione e l'utilizzo attivo del materiale che descrivo in questo capitolo costituisca un diretto beneficio per voi, perché vi aiuta a creare gli stessi cambiamenti nei valori, nei principi e nel comportamento, avvenuti nei viaggiatori dell'aldilà.

A questo punto, nel decimo capitolo, passerò ad altri temi che riguardano il potenziale umano superiore che sembra scaturire dalle NDE, in particolare quando si ha a che fare con la comparsa di doni speciali, come quelli di cui sono dotati i guaritori. Troverete alcuni esempi e citerò estratti dal materiale di ricerca che indicano come la NDE stimoli lo sviluppo della facoltà di effettuare guarigioni, e come conferisca allo stesso tempo un'espansione della consapevolezza mentale nell'individuo. Discuterò anche il tema della Luce come energia che guarisce già di per sé, e presenterò alcuni casi in cui la NDE sembra aver ricostruito vite spezzate, ripristinando il corso normale dell'esistenza per consentire la realizzazione della promessa iniziale dell'individuo. Poiché questi effetti non devono essere limitati a coloro che conoscono le NDE per esperienza diretta, una caratteristica fondamentale di questo capitolo è quella di illustrare come potete avvalervi di questa informazione, per risvegliare la comprensione delle dinamiche della malattia e favorire la manifestazione della guarigione psichica e spirituale della vostra vita.

Avendo considerato l'applicazione degli insegnamenti delle NDE alla vita quotidiana e alla realizzazione del proprio potenziale umano, allora sarà arrivato il momento di venire a capo della questione, ancora profondamente inquietante, della morte stessa. Infatti, intendo dimostrare nell'undicesimo capitolo, che venti anni di ricerche sulle NDE hanno contribuito a suscitare un'innegabile modifica della nostra valutazione del momento della morte e, di conseguenza, di ciò che accade dopo. Immagini di Luce, e dunque dell'oramai nota entità di Luce stessa, stanno facendo scomparire gradatamente la tradizionale rappresentazione della morte, quella macabra mietitrice, il cui spettro minaccioso ha ossessionato la psiche occidentale per centinaia di anni. Ora, l'incappucciata con la falce è in veloce ritirata, e chi deve affrontare una morte imminente ha a disposizione delle certezze più confortanti e aperte alla speranza su cui meditare, grazie in gran parte alla grande pubblicità data alla ricerca sulle NDE fin dal suo esordio a metà degli anni Settanta.

In questo capitolo vedremo in grandi linee come queste nozioni abbiano già cominciato ad influenzare il trattamento dei morenti e la preparazione alla morte negli ospizi, nelle cliniche a lunga degenza, negli ospedali e negli incontri di meditazione nelle chiese. Illustrerò anche nuovi studi che si occupano dell'impatto delle informazioni relative alle NDE sugli anziani, su chi ha subito un lutto, e chi in un modo o nell'altro conosce la sua diagnosi e sa di essere un malato terminale. A questo proposito, attingerò dalle moltissime testimonianze ricevute da chi ha subito un lutto doloroso (in particolare da madri che hanno perso un figlio) e da pazienti terminali affetti da AIDS; esse dimostreranno quanto le nozioni disponibili a proposito delle NDE si rivelino assolutamente provvidenziali, per chi deve subito far fronte alle conseguenze emotive di una probabile morte imminente. Questo capitolo vi aiuterà anche a prepararvi alla morte, mettendovi in condizione di abbandonare per sempre paure inutili per quello che potrebbe succedere nel momento della dipartita; proprio come è

accaduto ai nostri viaggiatori interdimensionali che hanno perso per sempre la paura della morte attraverso le loro NDE.

Parlare della preparazione alla morte o all'evento del trapasso, di conseguenza, ci consente di esplorare le prospettive di ciò che accade dopo la cessazione di tutte le funzioni biologiche, ed è appunto quello che faremo nel dodicesimo capitolo. Sebbene non esista al mondo nessuna persona vivente, per quanto saggia, che possa parlare con assoluta certezza delle cose relative a questa materia, ci sono molti ritornati che non hanno alcun dubbio su questo punto, e a nome di tutto il gruppo sono quasi del tutto convinti che una qualche forma di esistenza post mortem attende tutti noi. Inoltre, gli studi hanno dimostrato che le loro opinioni sono contagiose e fonte di ispirazione per una maggiore fede nella vita dopo la morte, in quelle persone che hanno avuto la possibilità di ascoltare i pareri dei ritornati dall'aldilà.

Partendo da queste considerazioni, non ci vuole molto per arrivare a riflettere sugli insegnamenti spirituali e metafisici dominanti che derivano da un'immersione nella Luce delle NDE, poiché, secondo i ritornati, *tutta* la conoscenza è codificata in quella Luce. Perciò essere nella Luce e diventare uno con essa, rende accessibile questa conoscenza totale ai viaggiatori dell'aldilà, e a noi tramite loro. Il fiore all'occhiello di questo capitolo riguarderà una serie di casi mai pubblicati, che rappresentano esempi di NDE *complete* o *totali*. Voglio dire che il materiale informativo di solito a nostra disposizione contiene frammenti, per quanto complessi, dell'esperienza del trapasso, ma non rivela l'intero processo. Alcuni casi raccolti da me negli ultimi anni, d'altra parte, indicano che una NDE completa prevede sempre un incontro con una *seconda* Luce. Questi ultimi esempi di storie sono tra i più toccanti e meravigliosi che abbia mai sentito da quando ho iniziato la mia ricerca, e se riuscite ad assorbire in toto le loro implicazioni, la vostra fede nell'inesprimibile amore radiante che sembra penetrare tutto l'universo sarà rafforzata immensamente. Questo capitolo, quindi, rappresenta la vetta della conoscenza a disposizione del viaggiatore interdimensionale: l'insegnamento ultimo della Luce.

Ma questo apice non vuole essere la conclusione del libro stesso. Infatti, nel capitolo finale, discendiamo dai sublimi splendori dell'empireo delle NDE al mondo della realtà quotidiana, dove si deve ricercare la vera testimonianza della conoscenza acquisita dalle NDE. Il tema di questo breve capitolo, perciò, verte sul fatto che tutti noi possiamo e dobbiamo imparare da un'esperienza che per sua natura può accadere solo ad una minoranza di persone (per quanto numerosa sia la minoranza in questione). Piuttosto che riprendere in esame i suggerimenti già proposti in questo libro, il capitolo vi incoraggerà ad utilizzare le risorse specifiche per approfondire e interiorizzare gli insegnamenti proposti nei capitoli precedenti con lo scopo di accogliere il loro messaggio. Per questo, in una speciale appendice che seguirà, troverete i titoli di altre letture, cassette audio e video, gruppi di sostegno NDE ed i loro programmi; e poi conferenze, nomi ed indirizzi di persone che hanno avuto questa esperienza e che accettano di essere contattati, compresi tutti i siti Internet disponibili. In tutti i modi possibili, la mia speranza è che continuiate ad attingere materiale sulle esperienze di premorte, così da arricchire la vostra vita. Spero anche che i benefici della NDE siano estesi a molte altre persone attraverso il mio lavoro. È proprio in questo modo che sarà accelerato il desiderio intenso e indomito di una consapevolezza completamente illuminata ed infine il recupero del nostro pianeta minacciato e agonizzante.

Un commento personale conclusivo

Come ho spiegato, ho esplorato il mondo delle NDE per non meno di venti anni, durante i quali sono rimasto principalmente un insegnante ed un ricercatore. Durante tutto questo tempo, però, non ho mai cessato di essere un allievo del fenomeno che mi ha affascinato e incantato per tutti questi anni; ed era chiaro fin dall'inizio della mia inchiesta, che i ritornati che avevo già incontrato, e che avrei continuato a incontrare lungo il mio cammino sarebbero stati i miei maestri. E lo sono stati davvero, non si può esprimere quanto straordinario sia stato l'insegnamento che ho ricevuto documentando e riflettendo sulle loro parole e rivelazioni.

Avendo già scritto tre libri dedicati in gran parte alle NDE, sentivo di aver concluso il mio lavoro in questo campo ed ero pronto per dirigere il mio interesse su altre tematiche. Dopo tutto, che altro potevo dire che non fosse già stato detto in un altro dei miei libri o nelle molte documentazioni e articoli sulle NDE? Cosa potevo sperare di aggiungere di nuovo, che non fosse stato meglio espresso da altri?

Poi un giorno, riflettendo su queste cose, mi venne in mente che mi sarebbe davvero piaciuto poter offrire ad altri qualcosa di quello che io stesso avevo ricevuto con tanta generosità dagli amici ritornati dall'aldilà che avevo incontrato durante lo svolgimento del mio lavoro. Non si trattava di spiegare altre scoperte fini a se stesse, relative alla ricerca, come avevo fatto nei miei libri precedenti, ma di offrire come dono da applicare alla vita quotidiana, quella saggezza inestimabile che si può trovare ascoltando le storie o osservando le azioni di alcune di queste persone. In effetti, ciò significa *rivelare* i contenuti delle NDE, spargere i suoi insegnamenti dovunque vi sia speranza di trovare un terreno fertile che permetta alle sue radici di attecchire.

Voi siete il mio campo. Vengo a voi con i miei semi, che altri mi hanno donato, per vedere se riesco a piantarli nella terra che siete. Tutto ciò che posso fare, tuttavia, è posare quei semi delicatamente su di voi. Dovete, se desiderate davvero che si sviluppino, nutrirli da soli e vedere se siete capaci di farli crescere con le vostre cure. Se ci sarà, infine, qualcosa da mietere, ebbene, anche quello richiederà il vostro sforzo.

Per ora, non mi resta che augurarvi un abbondante raccolto.

Ma all'inizio ci deve essere il seme, ed il seme è fatto di Luce. Possa essa irradiarvi splendente con il suo tocco salvifico.

1. In viaggio verso la Luce

Da ormai dieci anni, organizzo dei corsi sulle esperienze di premorte nella mia università. Ogni sei mesi, il primo giorno del nuovo ciclo, arrivano alle mie lezioni 35-40 diversi studenti universitari. Di solito appaiono un tantino nervosi perché si apprestano a seguire un corso quanto meno originale, ma allo stesso tempo si dimostrano entusiasti e interessati all'argomento che per qualche motivo ha già attirato la loro attenzione.

Generalmente, c'è una persona – difficilmente più di una – tra questi studenti, che viene in classe spinta da un interesse del tutto particolare, e con qualche evidente vantaggio sui suoi compagni. Si tratta di solito, di uno studente o studentessa che ha vissuto di persona l'esperienza, ma io lo verrò a sapere solo più tardi. Lui o lei, si trova lì per una ragione del tutto diversa rispetto agli altri, e possono passare alcune settimane o perfino gran parte del semestre prima che si riveli ai compagni e a me, e fino ad allora nessuno si accorge di aver avuto fra noi per tutto quel tempo un navigatore dell'aldilà in incognito. Prima del termine del semestre, però, veniamo di solito a conoscenza dell'avventura di questa persona, e per quel giorno diventa il vero insegnante della classe.

Craig

Ricordo ancora molto chiaramente la prima volta che uno di questi invisibili protagonisti, ritornati dal mondo dei più, mise al corrente la classe e me della sua avventura. Craig, lo chiameremo così, era più grande rispetto alla maggioranza degli altri studenti, essendo vicino ai trent'anni, ma aveva ancora un certo modo di fare e di essere decisamente spensierato, che lo faceva apparire un perfetto coetaneo dei compagni. Avevo già notato che Craig dimostrava uno spiccato interesse per le nostre discussioni, e complice forse l'aspetto prestante con un fisico atletico, dalle spalle larghe e muscoli al posto giusto, costituiva una presenza molto brillante che non passava inosservata. Forse sono colpevole di un certo grado di esagerazione, quando cerco di ricordarlo adesso, ma sono assolutamente certo di aver notato che i suoi occhi scintillavano in modo particolare, cosa che lo rendeva diverso da molti altri studenti. Allora, sono sicuro di aver attribuito tutto ciò al suo evidente coinvolgimento nel corso, ma infine, io e gli altri compagni riuscimmo a sapere che c'erano ragioni decisamente più personali che spiegavano la radiosa presenza di Craig e la sua serena e contagiosa allegria.

Fu il giorno del corso in cui egli, con una certa titubanza, confessò di conoscere bene

quell'esperienza, poiché tanti anni prima aveva avuto una NDE. Ovviamente, lo invitai a venire avanti, e prima del termine delle lezioni di quel giorno, ascoltammo in breve la sua storia, e una volta preso il via, il racconto continuò in modo molto naturale e diretto. In seguito gli chiesi se poteva gentilmente fare un resoconto scritto dell'accaduto, che leggerete di seguito, preceduto e inframmezzato da alcuni miei commenti tesi a inserire correttamente le sue osservazioni nel testo. Nel leggerlo, comunque, vi inviterei a non fermarvi all'esteriorità delle parole, ma ad entrare nella sua avventura con la maggior partecipazione possibile, come se l'episodio fosse accaduto a voi. Quell'esperienza diventerà vostra e la sua energia si propagherà in voi, secondo la vostra capacità di immedesimazione.

La NDE di Craig risale ad un incidente di *rafting* (canottaggio fluviale su percorso accidentato), avvenuto un giorno d'estate, in cui stava per annegare. Era già in questa camera d'aria da circa 30 secondi, quando si accorse di essere in pericolo di vita. In questo momento di grande spavento si rese conto che...

> La corrente mi spingeva verso il centro del fiume dove c'era una piccola cascata. C'era un salto ripido di circa un metro e 20 cm in quel punto, e la forza del fiume era estremamente violenta. Le rocce sottostanti avevano subito un'erosione particolare, che creava una specie di buco, con un mulinello che risucchiava verso il basso... cercai di spingermi verso la direzione che Don [amico e compagno di *rafting*] aveva seguito, mentre agitavo freneticamente le mani, ma i miei tentativi non servirono a nulla. La corrente era fortissima, e cercando di nuotare riuscii solo a girare su me stesso, così adesso ero trascinato verso la cascata all'indietro invece che in avanti. Mentre guardavo dietro le spalle, il mio cuore cominciò a battere forte, perché mi resi conto che non c'era verso di evitare le cascate. Cercai di afferrarmi alla camera d'aria, ma era troppo scivolosa e perdevo continuamente la presa. E così finii dritto nella cascata, seguendo la camera d'aria affondavo all'indietro, e poi fui spinto nuovamente in avanti a causa della pressione dell'aria nel pneumatico. Andai giù di testa nelle cascate dove la forza delle acque mi strappò dal salvagente con un impatto violento e improvviso che mi mandò a sbattere sul fondale. Il costante flusso di una forza insormontabile mi inchiodava sul fondo, e non potevo muovermi.

Craig si trovava dunque in una situazione che sembrava senza via di uscita, era in trappola, con il viso nella sabbia; poteva solo muovere le mani, ma non trovava nulla da afferrare come leva. Si accorse presto di non avere alcuna speranza, e poiché l'aria stava già scarseggiando, il suo destino sembrava oramai segnato. Nel frattempo la sua mente aveva acquistato un'incredibile velocità di pensiero, e molti concetti e idee sembravano arrivare simultaneamente. A questo punto, perse nel complesso la cognizione del tempo, e si abbandonò alla realtà della situazione incombente che lo schiacciava.

> Non potevo credere che la mia vita finisse così... non avrei mai pensato di finire affogato, e che questo sarebbe avvenuto così presto... mi sembrava così assurdo il fatto di essere stato in quel posto tante volte, e mai avrei creduto di dover morire proprio lì, in un altro momento della mia vita. Scene della mia esistenza appena trascorsa cominciarono a passarmi davanti agli occhi ad altissima velocità. Mi sembrava di essere un osservatore passivo di tutto il processo, ed era come se ci fosse qualcun altro ad azionare il proiettore. Per la prima volta in assoluto vedevo la mia vita in modo obiettivo. Vedevo il male ed il bene. Compresi che queste immagini erano una specie di capitolo ultimo della mia vita, e alla fine del filmato sarei piombato per sempre nell'incoscienza. Ho pensato allora a come una lampadina a volte brilla di più, prima di spegnersi per l'ultima volta.

Craig cominciò a percepire quello che molti raccontano di aver visto durante il mancato trapasso: una specie di filmato panoramico della vita che ripropone anche scene dall'infanzia, a partire dai primi mesi di vita.

> Ero stupito di vedermi piccolo e sèduto sul seggiolone a prendere pezzetti di cibo con la mano destra e poi gettarli per terra. E c'era mia madre molto più giovane che mi diceva: "I bravi bambini non buttano la pappa per terra!". Mi vidi anche in riva al lago durante una vacanza estiva, quando avevo circa tre o quattro anni. Io e mio fratello dovevamo mettere il salvagente sulle spalle che ci aiutava a galleggiare, perché nessuno di noi due sapeva ancora nuotare. Per qualche ragione ero molto arrabbiato con lui e per dimostrare la mia rabbia, gettai il suo salvagente nel lago. Lui era molto contrariato e cominciò a piangere, così mio padre venne verso di me e mi spiegò che mi ero comportato male, perciò sarei andato con lui sulla barca, remando io stesso per andare a recuperare il salvagente, e poi sarei tornato a chiedere anche scusa. Poi vissi una seconda volta un incidente in barca, avvenuto quando avevo circa sette anni, che fu per me un evento molto traumatico perché avevo travolto mio fratello per sbaglio, e per poco non lo uccisi. Ero stupito di vedere tutti quegli episodi che avevo oramai dimenticato da lungo tempo... sembrava che tutte le scene avessero a che fare con esperienze che mi avevano insegnato qualcosa o che in qualche modo erano state per me traumatiche. Le immagini continuavano a passare a gran velocità, e sapevo che il tempo stava oramai per esaurirsi, perché le situazioni si avvicinavano sempre di più al presente... poi quelle immagini cessarono... e ci fu solamente il buio.

A questo punto che sembrava quello conclusivo, Craig racconta che cominciò a rilassarsi di più e ad arrendersi all'inevitabile. Era, in ogni modo, consapevole di una specie di formicolio che cominciava dai piedi e si spandeva in tutto il corpo, e questa sensazione lo rendeva sempre più rilassato. Il suo corpo era sempre più calmo ed il cuore smise di battere. Non sentiva più il bisogno di aria e notò che, paradossalmente, non aveva la minima sensazione di disagio o dolore. Ci fu una pausa, e poi all'improvviso...

> Mi sentii muovere attraverso un vuoto scuro. Era come un tunnel, ma così buio, che poteva avere un diametro di un metro e mezzo come di migliaia di chilometri. Sentivo di acquistare velocità e di muovermi in linea perfettamente retta attraverso quel vuoto. Mi sembrava di passare in mezzo a raffiche di vento che soffiavano contro; invece non c'era nessun vento reale, erano solo sensazioni, le stesse che avrei provato se ci fosse stato del vento. Mi muovevo alla velocità della luce attraverso l'oscurità, e molto lontano, a grande distanza, riuscivo a vedere un puntino di Luce che sembrava diventare sempre più grande. Non so come, ma capivo che quella era la mia destinazione. Andavo veloce in quella direzione finché il punto non diventò un'enorme massa di una Luce bianca, brillante e bellissima. Mi fermai appena poco prima di raggiungerla, perché sentivo che mi stavo allontanando troppo dalla terra per poter in caso ritrovare la strada del ritorno, e immagino di aver avuto una sensazione che potrebbe essere definita nostalgia.
> Mentre sedevo lì immobile, mi sembrava che la Luce cominciasse a fluttuare verso di me, come per colmare la distanza che io avevo lasciato fra noi. Questo accadde appena poco prima che la Luce mi racchiudesse e io mi sentii diventare uno con essa. La Luce sembrava avere la conoscenza di ogni cosa che c'è da sapere, e mi accettava come parte di essa. Per alcuni minuti sentii di sapere tutto, di essere onnisciente. Improvvisamente, tutto sembrava avere un senso perfetto. L'intero mondo sembrava svolgersi in un'armonia assoluta. Mi ricordo di aver pensato: "Ah, così stanno le cose, tutto è così chiaro e semplice in tutti i sensi che non ci si può sbagliare". Non avevo mai considerato le cose da questo punto di vista.

Ritornando con la memoria a questo momento, non riesco a spiegare le domande a cui ebbi una risposta, né le risposte stesse. Tutto ciò che so era che esse si trovavano ad un livello di pensiero molto più alto che non può essere raggiunto quando siamo limitati dalla natura fisica della mente... Dentro la Luce, potevo ancora sentire i contorni delimitanti la mia forma, ma allo stesso tempo mi sentivo uno con essa. Cominciai ad espandermi attraverso la Luce in uno spazio che sembrava coprire chilometri e chilometri, e poi mi sentii di nuovo restringere fino a ritornare alla misura precedente, anzi più piccola, e a questo punto ero diventato una massa di energia a forma di uovo di circa 60-90 centimetri. Non mi ero mai sentito meglio in tutta la mia vita. Era come se mi fossi immerso nell'amore più totale e nella comprensione, e godevo immensamente della sua irradiazione... Esso mi trasmetteva la sensazione di aver viaggiato a lungo e molto lontano e di essere infine ritornato a casa. Ero certo di essere già stato lì prima, forse prima di nascere nel mondo fisico.

In questo momento di apparente apogeo, che indicava il massimo assoluto della NDE, in un'unione ineffabile con la Luce, Craig fu molto stupito di sapere che gli sarebbero state rivelate altre cose molto importanti.

All'improvviso, notai che stavo galleggiando, e mi sentivo sollevare. Fui molto sorpreso quando mi accorsi di librare verso l'alto in aria proprio sopra il fiume. Mi ricordo chiaramente la scena del livello dell'acqua che mi passava davanti agli occhi. Improvvisamente riuscivo a vedere e sentire come mai prima era accaduto. Il rumore delle cascate era così frizzante e cristallino che non lo potrei mai descrivere a parole. All'inizio di quell'anno, ero rimasto ferito all'orecchio destro, quando qualcuno aveva lanciato una M-80 in un locale dove stavo ascoltando un gruppo musicale, e questo esplose proprio accanto a me. Ora invece riuscivo a sentire perfettamente e chiaramente, meglio di prima dell'incidente. La mia vista era anche più stupefacente. Le vedute del panorama a distanza ravvicinata erano chiare proprio come quelle che si profilavano in lontananza all'orizzonte, e vedevo tutto simultaneamente, una cosa davvero straordinaria. Da qualsiasi prospettiva le immagini erano sempre chiare e distinte. Mi sentivo come se tutti gli anni precedenti fossi vissuto costretto dai limiti posti dai sensi fisici, che mi permettevano di afferrare solo un'immagine distorta della realtà.
Mentre rimanevo sospeso a circa due metri dal livello dell'acqua, volsi lo sguardo in basso verso le cascate. Sapevo che il mio corpo fisico era a due metri e mezzo sotto la superficie delle acque, ma ciò non sembrava interessarmi più di tanto... Dunque, separato dal mio corpo fisico, costatai che potevo sopravvivere senza tutto il dolore e la sofferenza dell'esistenza fisica. Quando mi trovavo ancora nel corpo fisico non avevo mai pensato in questi termini: la vita come dolore e sofferenza; ma adesso, dopo aver provato quella incredibile beatitudine e armonia, mi sembrava che tutto ciò che esisteva prima era paragonabile a vivere in una specie di gabbia.
Percepivo me stesso come una forma di energia che nulla poteva distruggere. Pensavo a tutte le persone disabili del mondo che non potevano vedere o sentire, a chi aveva perso gli arti o ancora a chi era paralizzato. Capii che al momento della loro morte, queste limitazioni fisiche sarebbero decadute e loro si sarebbero sentiti di nuovo integri... era una sensazione così rassicurante sapere che tutte quelle persone un bel giorno sarebbero state liberate da ogni malattia o impedimento.

Craig allora, accortosi del suo compagno sconvolto, cercava di comunicare con lui.

Continuavo a guardare giù nel fiume e riuscivo a vedere Don aggrappato ad una roccia, con gli occhi sbarrati e la bocca aperta a causa del grande spavento, che fissava smarrito la casca-

ta. Io gli gridai: "Don, sono quassù! Sto bene, girati, sono quassù...". Ma lui non rispondeva. Sembrava che non ci fosse alcuna possibilità di comunicare con lui, perciò lasciai perdere.

Arrivati a questo punto del viaggio di ritorno dalla Luce, Craig racconta altre curiose esperienze; simili episodi sono stati qualche volta raccontati anche da altri ritornati. Dunque, si accorse che la sua essenza priva di corpo aveva la facoltà di entrare negli elementi della natura e di sentirli vivere in sé; gli accadeva con gli alberi e le rocce e si divertiva a provare queste strane sensazioni. In breve, aveva trovato un nuovo gioco, e nel suo insolito stato sperimentava infinite possibilità.

Non mi ero mai sentito tanto bene in vita mia. Sapevo che potevo andare in qualsiasi luogo dell'universo in un solo istante. Ricordo di aver pensato alla mia famiglia, e improvvisamente vidi che la mia energia si trovava a casa nel cortile, ero sospeso sopra la veranda sul retro e guardavo in casa attraverso la finestra della cucina. C'era un uccellino posato sul davanzale della finestra, ed ero così stupito di potermi avvicinare tanto senza che questo volasse via. Vidi l'ombra di qualcuno che camminava in cucina, ma non ero certo chi fosse. Subito dopo vidi che fluttuavo all'angolo di una strada di una grande città trafficata. Era esattamente come una scena che avevo visto quando avevo visitato San Francisco. Dopo ogni spostamento di questo tipo, ritornavo nuovamente indietro, e galleggiavo sospeso sulla sabbia accanto al fiume.
Mi sentivo al massimo dell'euforia e cercavo qualcosa di nuovo da sperimentare, quando una voce tuonò nella mia testa. Disse: "Cosa pensi di poter fare? Non è ancora venuto il tuo momento di morire! Sei un egoista. Lo so che ti senti bene e ti piace vivere questa nuova esperienza, ma devi capire che non deve avvenire oggi, né in questo modo. Hai promesso che non ti saresti mai arreso finché ogni grammo di energia non fosse utilizzato. Ti ricordi quell'incontro di *wrestling* al liceo in cui sei rimasto bloccato a terra, e dopo eri deluso di te stesso perché hai sentito di esserti arreso? Ecco anche adesso ti sei arreso. Sono un po' deluso del fatto che non hai cercato di salvarti con tutte le forze".
Pensai a queste parole, mi ricordavo chiaramente quell'episodio e la voce aveva assolutamente ragione. Mi ero lasciato andare quasi subito, e di sicuro non avevo usato tutta la mia energia per sfuggire alla forza delle acque, ma spiegai che non vedevo alcuna via d'uscita. Risposi: "Inoltre in ogni caso, adesso è troppo tardi, il mio corpo a quest'ora sarà già pieno di acqua". Non c'era bisogno di comunicare a parole, ma bastava direttamente il pensiero.
A questo punto, cominciai a vedere la figura di un uomo, in parte trasparente, che aveva l'aspetto di un anziano. Quando compresi che io avevo comunicato con lui, notai anche altri cinque volti alla sua sinistra. [Arrivarono altre esortazioni da queste entità e poi] mi accorsi che questi spiriti o anime sembravano conoscermi molto bene e davano l'impressione di essere una specie di parenti appartenenti al mio passato, ma non li riconobbi.
La voce dominante mi spiegò che non era troppo tardi per ritornare indietro, e improvvisamente vidi apparire una sottile linea arancione che attraversava uno sfondo nero. Era orizzontale, e pareva estendersi all'infinito dai due lati di una piccola zona che era rossa e più spessa, rispetto al resto della riga. Disse la voce: "Questa zona rossa rappresenta la tua vita". Poi una linea nera verticale tagliava la zona rossa a circa un quarto della sua lunghezza totale. La voce disse ancora: "Se muori oggi, ecco dove finirà la tua vita, ma se scegli di vivere, puoi vedere che c'è il potenziale per vivere ancora per un periodo di tempo pari a tre volte l'esistenza già trascorsa".
L'entità mi mostrò poi scene che rappresentavano cosa sarebbe accaduto se avessi scelto di morire. Vidi la mia famiglia in lacrime, vidi le immagini delle macchine della polizia, un'ambulanza, i sommozzatori, e la gente arrivata sulla riva dalle case circostanti per cercare di

vedere che cosa stava succedendo. Vidi anche la scena di Don che spiegava alla polizia l'accaduto. Queste immagini erano piuttosto inquietanti, perché io non volevo che la mia famiglia e gli amici subissero tutto quel tormento. Poi la voce mi chiese che cosa mi piaceva della vita. Risposi che amavo la musica. Mi chiese se avevo fatto con la mia musica tutto ciò che avrei voluto realizzare. Risposi di no, e replicai che avevo sempre sognato di eseguire l'introduzione di un concerto di qualche cantante famoso. Dissi poi che mi sarebbe piaciuto aprire il concerto per qualcuno come Arlo Guthrie, ad esempio, al festival di Woodstock.

La voce vide come io attribuivo ad Arlo Guthrie una specie di immagine da eroe e mi spiegò che lui non era diverso da tutti gli altri che vivono sulla terra, e che se si desidera qualcosa di abbastanza insulso si può ottenere salvo sapere che dopo, si può scoprire che innanzi tutto, non era proprio quello si cercava. Sembrava sostenere che se solo le persone avessero potuto capire l'importanza dell'amore e della cooperazione invece di ricorrere alla competizione, il mondo poteva essere un posto migliore per vivere. Mi consigliò di usare i miei sensi al massimo del loro potenziale, e di raccogliere attraverso di essi tutta la conoscenza possibile. Ripensai ancora alla linea rossa del tempo, a come continuava oltre il punto in cui la mia vita sarebbe stata spezzata, e come si estendeva di molto oltre l'inizio della mia umana esistenza.

Se non ci fosse stato niente prima e dopo la mia vita, mi chiedo perché ho visto la linea arancione che si estendeva all'infinito in entrambe le direzioni, e non semplicemente la zona rossa che indicava la mia vita in questo mondo. Ciò sembrava suggerire che esistevo in qualche forma prima di questa vita, e che avrei continuato ad esistere dopo la sua fine. La voce aggiunse: "Questo luogo è sempre qui ad attenderti, se vuoi rimanere adesso ti accetterò, ma non sono proprio contento di questa scelta, se non cogli l'occasione di ritornare indietro; decidi per il meglio".

All'improvviso mi accorsi che se avessi scelto di non ritornare alla mia vita attuale, l'entità avrebbe considerato la cosa quasi come un'offesa personale. In effetti, mi stava suggerendo che un'esistenza terrestre poteva essere ugualmente meravigliosa se vissuta nella giusta prospettiva mentale e se concepita negli stessi termini. Non mi ci volle molto a capire che, nella parte più profonda di me stesso, volevo proprio ritornare e vivere la mia vita al massimo. Anche se questo luogo mi faceva sentire così bene, sapevo che un giorno o l'altro vi sarei ritornato, e quindi non c'era fretta. Risposi: "Va bene". E prima che potessi trasmettere le parole: "Sono pronto", fui proiettato di nuovo nel mio corpo come un fulmine.

In un attimo Craig sentì di nuovo tutta la pesantezza del corpo e il dolore fisico, ma allo stesso tempo un fortissimo influsso di energia gli consentì quasi di non accorgersi del dolore. Notando che in quel momento possedeva la "forza di tre uomini", cominciò a dibattersi con energia, convinto di liberarsi da quella trappola sott'acqua e, ovviamente, riuscì a farcela; la sua forza prevalse e nuotò verso la riva dove crollò sulla spiaggia, totalmente esausto. La sua mente però, era ancora sospesa, come presa da quest'esperienza, e benché si trovasse oramai sulla spiaggia, la sua coscienza era ancora divisa tra i due mondi. "Cercai di capire che cosa mi era successo. Sapevo di aver intravisto un mondo al di là della vita che noi conosciamo, ed ero così felice di essere ritornato. Anche il dolore ai polmoni era sparito".

Dieci anni dopo riflettendo sugli insegnamenti e sull'impatto dell'esperienza, Craig ha scritto:

Quest'episodio ha cambiato la mia vita in vari modi. Tanto per cominciare, non ho più la minima paura di morire. So che vorrei evitare di soffrire, ma so che il reale processo del trapasso non è quello che mi aspettavo, e forse si è trattato della più stupefacente e tranquilla esperienza che abbia mai vissuto. So adesso che il nostro tempo sulla terra è relativamente

breve, e ciò mi spinge a vivere la vita nella sua pienezza. Credo che tra le poche cose che possiamo portare con noi quando moriamo, l'amore è probabilmente la più importante. Le sole cose che restano intatte quando si lascia il corpo sono: l'energia, l'amore, la personalità e la conoscenza. Sembra una tale perdita di tempo prezioso rimanere impelagato nei modelli del pensiero materialistico. Quando sento gli uccelli cinguettare, mi sembra così bello, e provo delle sensazioni interiori che mi rendono felice. Adesso noto gli alberi e le piante e le altre creature viventi più di quanto avessi mai fatto prima. Direi che riesco a trarre delle sensazioni di felicità, più dalle piccole cose della vita che da quelle considerate di grande valore, anche in termini monetari. La vita in generale appare più complessa e sorprendente che mai. Sento che i nostri corpi costituiscono il più grande dono che abbiamo ricevuto, e ho scoperto che la maggior parte della gente lo dà per scontato. Per lo più, non ci fermiamo a pensare quanto siamo fortunati ad essere vivi. So che a me nella vita è capitato di avere una seconda chance e ogni giorno, per me, è sempre più prezioso. Non ci sono parole che possono descrivere cosa provo quando mi alzo la mattina ed il sole splende attraverso i vetri della finestra. È l'inizio di un nuovo giorno con le molteplici opportunità di vivere cose diverse e di imparare da esse. So che un'esistenza dopo questa vita aspetta tutti noi, e che la morte non è la fine, ma semplicemente un nuovo inizio.

Nel caso di Craig, tuttavia, c'era ancora una sorpresa che lo attendeva e una singolare conferma di qualcosa che aveva saputo dalla voce durante la sua NDE. In una nota finale di questo racconto, Craig afferma:

Dopo quest'evento mi capitò un fatto in un certo senso ironico: tre anni dopo l'esperienza, decisi che volevo imparare a suonare il flauto. Dopo alcuni mesi, mi accorsi che riuscivo a toccare le persone nel loro intimo e nell'animo con la mia musica; a volte piangevano addirittura. Quindi scoprii che quello era il mio modo di arrivare contemporaneamente ai cuori di molte persone. Due anni dopo aver cominciato a suonare il flauto, mi esibivo in un piano bar, e una sera venne da me un uomo e mi chiese se accettavo di suonare l'overture dello spettacolo di Arlo Guthrie allo Shaboo Inn [a quel tempo era un locale]. Risposi: "Ma certo!". mentre la mia mente fu presa da un grande entusiasmo al ricordo di ciò che era accaduto durante la mia esperienza di premorte. Ecco che il sogno nel cassetto della mia vita diventava realtà. Dopo quell'esibizione, mi uscì una lacrima mentre guardavo indietro verso il palco, dicendo a me stesso: "Forse la voce aveva ragione, forse questo non era ciò che cercavo, dopotutto. Allora capii che quello che desideravo davvero dentro di me era sentire di essere amato, di essere una persona necessaria agli altri e riuscire a toccare i cuori dei molti".

Ho citato nei particolari il racconto di Craig, così potrete avere fin dall'inizio l'opportunità di proiettarvi in una profonda e tuttavia assolutamente tipica NDE. Quello che Craig ha visto, quello che ha capito e come egli stesso sia cambiato in seguito alla sua esperienza, costituisce una testimonianza comune e il risultato cui sono pervenuti migliaia di sopravvissuti al viaggio nell'aldilà in tutto il mondo. In un certo senso, potrebbe bastare leggere e meditare tra voi quest'esperienza, perché in verità si spiega da sé, e si spiega molto chiaramente, senza bisogno di commenti. Forse, proprio per essere sicuri di non tralasciare niente di estrema importanza, potrebbe essere utile aspettare qualche momento, prima di passare al nostro prossimo racconto, e prendere nota di certi elementi specifici dell'esperienza di Craig, specialmente quelli che sono più importanti per chi non ha mai avuto una NDE. Certo, la NDE di Craig contiene molti elementi già noti di questi incontri: le sensazioni di pace e di estremo benessere, la prospettiva visiva fuori dal corpo, il passaggio attraverso un vuoto scuro alla volta di una luce radiante e meravigliosa,

un senso di accettazione totale, la conoscenza universale, l'esame retrospettivo, gli incontri con altre entità, e la possibilità di scelta se ritornare o meno nel corpo fisico. Ci sono altre caratteristiche della sua esperienza che sono pure piuttosto insolite, ma certamente non sono uniche nel loro genere; ad esempio la sua apparente capacità di sintonizzarsi su scenari o luoghi lontani e di sperimentare direttamente in se stesso le creazioni della natura. Per noi, tuttavia, riveste particolare interesse, in primo luogo, la conoscenza ricevuta da Craig durante la sua NDE e come essa ha in seguito influenzato la sua vita. Se dobbiamo cominciare a interiorizzare questi insegnamenti per utilizzarli al meglio, potrebbe essere d'aiuto riassumerne alcuni tra i più importanti.

Questo dunque, è ciò che Craig – che come vedrete parla come molti altri ritornati – sembra aver assimilato con la sua esperienza:

1. Non c'è nulla da temere a proposito della morte.
2. Il trapasso è un'esperienza bella e tranquilla.
3. La vita non comincia con la nascita né finisce con la morte.
4. La vita è preziosa: vivetela al massimo della sua pienezza.
5. Il corpo e i suoi sensi sono un dono splendido: apprezzateli.
6. Ciò che conta di più nella vita è l'amore.
7. Vivere una vita orientata verso i conseguimenti materiali vuol dire perdere l'elemento essenziale.
8. Un mondo migliore è frutto della cooperazione piuttosto che della competizione.
9. Essere una persona di successo nel mondo, non riveste alcuna reale importanza.
10. È importante cercare la conoscenza, perché la porterete con voi.

Molte di queste affermazioni possono sembrare evidenti e scontate, e sollevare qualche cinica osservazione, come: "Ma è proprio necessario arrivare in punto di morte per imparare questi sermoni detti e ridetti?". Certo non c'è bisogno – proprio questa è la premessa del libro – ma ciò che la NDE provoca nell'individuo che l'ha vissuta è la trasformazione di queste dichiarazioni, da semplici convenzioni a verità vive. Il ritornato non dimentica queste cose perché sono state immesse nella sua psiche in modo indelebile e permanente, ed esse hanno un effetto immediato e duraturo sulla condotta successiva del navigatore dell'aldilà. Perciò, se vogliamo imparare le lezioni della stessa scuola frequentata dai ritornati, dobbiamo essere pronti a lavorare su di noi, vale a dire dobbiamo sforzarci di interiorizzare ciò che viene direttamente dato a un ritornato. Leggendo e riflettendo su questi racconti – anche più di una volta, se necessario – significa cominciare a lavorare verso questo obiettivo, e lo stesso accade se meditiamo sulla serie di rivelazioni ricevute da Craig nella sua NDE. Dopo tutto, questi sono i suoi doni per voi. Potreste perfino copiarle su un foglietto e attaccarle al frigorifero per non dimenticarle o per evitare di dimenticare lui.

Per quanto riguarda Craig, ha continuato a frequentare l'università e si è laureato, le ultime notizie di lui dicono che si stava preparando a partire per uno Stato dell'ovest, dopo essere stato assunto da un'importante compagnia aerea. Ma se Craig è stato il primo tra gli studenti viaggiatori dell'aldilà che avrei incontrato nel mio corso, di sicuro non è stato l'ultimo.

Ed ora infatti, è proprio l'ultimo – vale a dire il più recente – tra questi, il prossimo che vorrei presentarvi.

Neev

Lo scorso anno ho avuto modo di conoscere un giovane di nome Neevon (che tutti, a suo dire, chiamano Neev). A differenza di Craig, che si faceva notare per la sua presenza raggiante, Neev era molto tranquillo e riservato. In verità devo confessare che questo ragazzo dall'aspetto dimesso ed un po' tarchiato, con i capelli neri e lisci era quasi passato inosservato, sebbene avessi notato che frequentava le lezioni con molta assiduità. Verso la fine del semestre, ho invitato tre persone per discutere in classe la loro esperienza di premorte ed esaminare insieme le conseguenze frutto dell'eredità dalle NDE. In questo gruppo c'era anche una studentessa che aveva partecipato al corso nel semestre precedente. Come Neev mi ha rivelato poi, fu molto stupito di vedere quella studentessa intervenire in questa particolare circostanza, perché la conosceva piuttosto bene e non aveva mai sospettato che lei fosse stata protagonista di una NDE (e c'erano delle buone ragioni per tacere; essendo una studentessa non aveva raccontato a nessun altro compagno della sua esperienza, perché temeva di suscitare sarcasmo). Così sentendola parlare in classe liberamente della sua esperienza, Neev alla fine si fece coraggio e si decise a condividere la sua storia con me in privato. Naturalmente l'ho incoraggiato a scrivere una versione della sua NDE per il nostro gruppo, e state appunto per leggere alcuni estratti da una relazione scritta per l'occasione alla fine del corso. Come nel caso precedente, vi suggerisco di penetrare l'esperienza di Neev nel vostro intimo, mettendovi nei suoi panni – anzi nella sua maglietta da baseball – poiché l'incontro con la morte è avvenuto durante una partita.

Nel marzo del 1988, quando era al secondo anno del liceo, rimase gravemente ferito mentre giocava come prima base della sua squadra. Un prenditore ben piantato si scontrò violentemente contro di lui, mentre Neev tentava di afferrare un tiro basso, e con parole sue: "Un attimo dopo mi sono accorto che quel mondo che conoscevo era sparito". Neev tuttavia, scoprì che, dopotutto era sempre molto presente, solo che non era più nel suo corpo.

> Ho capito... che non ero nel mio corpo fisico. Non provavo dolore né alcun disagio; mi sentivo assolutamente in pace con me stesso. Ero dritto dietro il mio allenatore e il padre di uno degli altri giocatori. Loro erano entrambi chini su di me sul campo dove ero riverso a terra. La prima cosa che controllai era se ero riuscito a prendere la famosa palla bassa [ed era nel guanto].

Neev poi guardava – dalla sua posizione "esterna"– il suo corpo in parte trascinato e in parte portato a braccia attraverso il campo con il viso gonfio in un modo grottesco, e poi caricato nella macchina del padre di un compagno di squadra. Dice di aver sentito ogni singola parola, e mentre l'uomo guidava per raggiungere l'ospedale più vicino, Neev scrive di aver seguito realmente l'auto *dal retro*. Vedeva chiaramente l'interno della macchina, così come ogni altra cosa che attirava la sua attenzione durante la corsa in ospedale.

Una volta arrivato al pronto soccorso, il corpo di Neev, fu posto su una barella, e ancora – secondo le sue affermazioni – lui osservava tutte queste cose da una posizione esterna. Ecco il suo racconto:

> Vedevo gli infermieri che mettevano il mio corpo su una barella e la spingevano attraverso le due grandi porte del pronto soccorso. Immediatamente dei dottori corsero verso di me in que-

sto lungo corridoio molto illuminato e controllarono il polso, poi la pressione sanguigna. Alcuni medici erano chini su di me. I miei segni vitali erano costanti ma deboli e decisero di fare una TAC al cranio. Osservai come mi rotolavano sul lettino dei raggi X, mettendomi una protezione di piombo sul resto del corpo e poi la luce si spense. Non potevo vedere più il corpo nella sala raggi, ero ancora fuori del corpo, ma ora non vedevo più nulla. Il mio mondo era una tenebra assoluta. Sentivo che c'ero, ma non c'era niente altro... c'era un indescrivibile senso di amore e calore affettivo. Forse un bambino prima di nascere si sente così nell'utero della madre. Non sentivo altro che pace e tranquillità. Non volevo lasciare questo stato, era come se avessi sempre cercato questo luogo tutta la vita. La situazione era perfetta in tutti i suoi aspetti, tranne per il fatto che ero da solo. Mentre formulavo questo pensiero, la mia sensazione di immobilità nelle tenebre in un attimo si trasformò in un moto di eccezionale velocità. In quel momento mi accorsi di non essere solo.
Mi sembrava che tutto ciò che avessi bisogno di sapere o che mai avessi voluto sapere era ora a mia disposizione. Mi sentii fermare all'improvviso quando chiesi: "Perché sono qui?". Sentii come se tutta la conoscenza provenisse dall'interno di me stesso, poiché non parlavo con nessuno: tutto semplicemente accadeva subito. Tutte le volte che pensavo a qualcosa, questa si manifestava come un'apparizione.
Questa volta la mia domanda diede origine ad una panoramica retrospettiva della mia vita. Era come osservare tutta l'esistenza terrena dall'inizio alla fine, proiettata con le scene montate ad altissima velocità. L'esame retrospettivo mi ritraeva fin dal momento del concepimento – che era del tutto simile all'oscurità in cui mi ero trovato dopo il mio viaggio fuori dal corpo – poi passò all'infanzia, all'adolescenza, e agli anni del liceo, fino a riproporre il momento della mia esperienza di premorte. Vidi la mia vita. Anzi l'ho rivissuta. Sentivo tutto quello che avevo provato, e quando dico tutto, intendo proprio ogni più piccola sensazione, dolore, emozione e sentimento associato alla particolare situazione proiettata. Allo stesso tempo, osservavo gli effetti della mia vita sulle persone che mi circondavano... provavo tutto ciò che avevano provato loro, e attraverso questo processo compresi le ripercussioni di tutto ciò che avevo fatto, in bene e in male. Questo riesame è stato la cosa più bella che abbia mai visto, e, allo stesso tempo, la più orribile esperienza mai avuta.
Quando infine il processo dell'esame retrospettivo era giunto al termine, mi trovai a pensare alla mia sorellina, con il desiderio di essere accanto a lei. E proprio nello stesso istante... fui rispedito nel mondo che conoscevo prima, ma ora lo comprendevo diversamente!

A questo punto, la NDE di Neev sembrava terminata, e infatti si svegliò ritrovandosi ancora sulla barella. Ora però, era circondato dalla madre e dal padre. Aveva subìto una forte commozione cerebrale con emorragia interna, e sebbene il medico avesse detto che era già fortunato ad essere vivo, lui era certo di potersi riprendere in breve tempo. Infatti fu presto dimesso dall'ospedale e riportato a casa in auto da suo padre. Non appena giunto a casa, tuttavia, perse la sensibilità del lato sinistro del corpo, che quindi rimase paralizzato e poi subì la perdita completa della vista.

Nell'arco di due giorni la vista tornò normale, ma rimase paralizzato ancora per una settimana e costretto a letto per altri due mesi, il suo volto era orrendamente sfigurato dal gonfiore. Durante i primi due giorni di recupero, mentre era ancora cieco, Neev, che a tratti piombava nell'incoscienza, entrò nuovamente in uno stato di premorte, riuscendo ad ottenere altre informazioni inerenti alla sua esistenza. Disse che continuava a vedersi nel filmato panoramico della sua vita: "E ho odiato ciò che ho visto. È stato proprio questo esame retrospettivo che ha fatto nascere in me il desiderio di un cambiamento". Diventò anche consapevole, proprio come Craig, di avere una guida.

> Durante questi momenti in cui mi ritrovavo nel regno dell'aldilà, sentivo di avere qualcuno vicino a me. Questa persona non era lì in senso fisico, ma era piuttosto come un guida mentale... Durante la mia avventura [vale a dire, durante l'esame retrospettivo] assumeva nei miei confronti il ruolo di una figura paterna. Sembrava rivolgermi tutte le domande più giuste nei momenti più adatti. Riusciva perfettamente ad individuare ciò di cui avevo bisogno per cambiare me stesso. Ogni volta che scivolavo nuovamente in quell'altra dimensione di calore e di risposte, era come se la mia esperienza di premorte ricominciasse sempre da capo.

Durante la convalescenza di Neev, i cambiamenti già avvenuti dentro di lui, con l'ausilio della guida, cominciano a stabilizzarsi; con parole sue: "Cominciarono a venire da soli". E i cambiamenti che sembravano avvenire in modo così naturale erano immensi nel loro obiettivo, come Neev spiegò nella sua relazione.

> Le trasformazioni che io ho associato alla mia NDE sembrano essere così naturali, ma allo stesso tempo irrealizzabili senza l'aiuto di quella esperienza. Prima della NDE, la mia vita era assolutamente diversa. Ora mi sembra di parlare di centinaia di secoli fa, ma in realtà sono passati solo cinque anni. Come ho spiegato prima, ho disprezzato come ero da ragazzo. Sono cresciuto in modo molto diverso dalle altre persone che mi circondavano. Ero la prima generazione americana della mia famiglia; i miei genitori, infatti, arrivarono in questo paese da Israele e a casa preferivano parlare l'ebraico. Per questo tendevo sempre a parlare in ebraico con tutti, anche se non mi capivano. Questa differenza culturale rendeva molto difficile il mio inserimento sociale, così smisi di tentare di fare amicizie.
>
> Ero un ragazzo molto introverso, con pochissimi amici. Ogni giorno mi accadeva normalmente di essere preso in giro o essere molestato, cosa che aveva talmente minato il mio senso di autostima che questa risultava praticamente annientata. Da bambino ero molto curioso e intelligente, ma quando cercavo di esprimermi nell'ambito della scuola, ero ulteriormente schernito e soggetto a peggiori abusi. Per questo, ero famoso come il più grande fallimento scolastico del mondo.
>
> Prima di arrivare all'età di dieci anni capii che mi potevo esprimere attraverso lo sport, così diventai uno dei migliori giocatori di calcio della mia contea e la competizione era la molla che mi spingeva ad andare avanti. L'unico problema che avevo per il fatto di giocare così bene, era che gli altri ragazzi erano invidiosi, perciò cominciarono a tormentarmi ancora di più. Ed eccomi arrivato alle medie. Mi ero creato una corazza così spessa, per proteggermi da tutti gli attacchi sociali, che le cose finirono per andare solo di male in peggio. Ero una delle persone più scontrose che fosse mai esistita. Passavo la mia vita ad andare a scuola per rendere sempre poco e prendere voti mediocri, e passavo ogni minuto libero a giocare a calcio, a fissare con gli occhi persi nel vuoto la televisione, oppure a dormire. Ero così spaventato di tutto – specialmente del rifiuto, di parlare in pubblico, degli eventi sociali, delle ragazze ecc. – che caddi in uno stato di estrema ribellione [che a sua volta] mi condusse al vandalismo e a cacciarmi in altri guai.

Secondo Neev, tuttavia, la NDE e la particolareggiata rivalutazione della sua vita, quale parte dell'esperienza, aveva cambiato ogni cosa, causando una totale inversione delle sue precedenti tendenze, e riuscendo a risolvere perfino dei problemi fisici di vecchia data. La portata di questa trasformazione è notevole e vale la pena citare dettagliatamente un sommario di essa.

> Dal pessimista che ero, mi trasformai all'istante in un ottimista. Riuscivo a vedere sempre il lato bello di ogni cosa. Sapevo che tutto accadeva per una qualche ragione. A volte, all'inizio, il motivo poteva non essere chiaro, ma infine tutto avrebbe avuto un senso.

La NDE mi ha procurato una sorta di guarigione fisica. Alcuni problemi di carattere medico che mi avevano ossessionato per tutta la vita scomparvero subito dopo. Tra i disturbi voglio citare le emicranie croniche, per le quali avevo preso pillole per anni, i crampi, e una terribile ansia che si ripercuoteva sullo stomaco e si manifestava ogni giorno, prima di andare a scuola, prima delle gare di calcio, prima delle interrogazioni, e in tutte le situazioni in cui si prevedeva un mio confronto con altre persone. Prima della mia esperienza ero l'individuo più goffo e maldestro che avreste mai potuto incontrare, e mi cacciavo sempre nei guai. Tutti questi problemi scomparvero attraverso la mia NDE.
[Ma] non si trattava solo di una guarigione fisica; anche il mio stato mentale è migliorato moltissimo. La mia opinione della vita non era più deprimente e tetra. Adesso sentivo di avere uno scopo, che era quello di aiutare le persone a condividere la mia prospettiva positiva. La mia dipendenza dal tempo sembrò fermarsi. Non mi sentivo più incalzato dalle lancette dell'orologio; c'era sempre tempo di fare qualche altra cosa, e ancora di più. Cercavo di fare ogni giorno il più possibile. Sperimentavo tutte le cose per quello che erano, non per quello che potevano darmi o fare per me. Non ero più interessato in ciò che la società aveva da dire sul modo di vivere la mia vita. Non ero più interessato in ciò che le persone pensavano o come mi consideravano, se mi approvassero o meno. Ho imparato che sono molto di più del mio corpo.
Mettendo in atto questo comportamento, le altre persone intorno a me cominciarono ad accettarmi per quello che ero. I miei sentimenti di calore e amore fluivano ed emanavano attraverso il mio corpo, portandomi altri nuovi amici. Mi sentivo a mio agio nei gruppi di persone fino al punto in cui avevo bisogno di essere circondato da loro. Non avevo paura di essere rifiutato, né sentivo alcun imbarazzo. Queste erano cose banali che non [avevano] alcuna conseguenza nel progetto superiore che ordina tutte le cose.
Il dolore – sia fisico sia emotivo – sembrava essere solo uno stato mentale. Il dolore fisico diventò solo un disturbo di minore importanza dopo la mia NDE. Compresi il fatto di essere mortale, a differenza della maggior parte dei miei amici. L'incontro ravvicinato con la morte mi teneva a distanza dagli stupidi giochi che minacciavano la vita mia e degli altri, diversamente da prima. Nel comprendere la mia mortalità ho anche imparato ad accettare la morte, e stranamente io l'aspetto. Non ho più paura di molte cose che prima mi spaventavano. Invece le accetto per quello che sono e le applico alla mia vita. Tendo a fare nuovi tentativi con più prontezza, poiché voglio trarre il massimo nella mia nuova vita, senza perdere nessuna occasione.
Da questa grande trasformazione della mia personalità, molte cose cui prima davo importanza, sembravano ora praticamente vane e futili. I soldi e gli oggetti materiali non costituivano per me neanche un interesse secondario. Diventai molto generoso, mettendo a disposizione il mio tempo e i beni materiali. Mi unii a gruppi di volontariato della scuola e passavo molto tempo lavorando nelle cucine a preparare i pasti per gli indigenti. Il cambiamento più grande che notai in me stesso fu la perdita del desiderio di competere. La competizione era stata la principale forza trainante nella mia esistenza precedente alla NDE, ma dopo mi sembrò una cosa alquanto stupida e inutile. Lo sport mi piaceva sempre, ma avevo perso quell'istinto killer che mi contraddistingueva, rendendomi famoso e ricercato nelle squadre di molte università.

Leggendo questo estratto potete vedere che, fondamentalmente, ogni elemento della vita di Neev è diventato esattamente l'opposto di quello che era prima della NDE. Sebbene rivedremo in breve alcune di queste mutazioni specifiche, per adesso vi basterà osservare che la sua NDE, trasformando completamente la vita di Neev quale era, ha anche eliminato la sua falsa maschera protettiva, ed ha permesso ad un volto più autentico e gentile di mostrarsi al mondo. E quando ciò è accaduto, il mondo intorno a lui è cambiato di conseguenza. E le trasformazioni non erano finite. Neev ha scoperto di aver acquisito la facoltà di rientrare in quello stato nell'altra dimensione durante il sonno, quando poteva, in effetti, fare la prova delle sue azioni, e verificare i loro effetti prima di attuarle

nella realtà del mondo fisico. Come molti altri viaggiatori interdimensionali, sembra aver sviluppato un'estesa gamma di percezioni intuitive e psichiche che a volte gli permettono di conoscere e presentire gli eventi prima che avvengano. Forse, però, il suo più grande dono consisteva nell'ampliamento della facoltà d'immedesimazione.

Ecco i commenti di Neev a questo proposito:

> Questi impulsi naturali mi hanno permesso anche di trovare un'intesa con tutte le persone che avvicinavo. Quando parlo alla gente mi accorgo che posso sentire a livello fisico ed emotivo quello che stanno provando in quel particolare momento. E come se per un istante diventassi loro... il dono dell'intuizione mi permette di aiutare molte persone a risolvere i loro problemi, ma a volte arrivo al punto in cui percepisco così tante difficoltà che mi perdo nei meandri delle altrui situazioni.

Nel valutare l'impatto generale della NDE sulla sua vita, Neev conclude:

> Somiglia molto... ad un processo di guarigione psicologica. Tutti questi cambiamenti, insieme a molte altre piccole cose che non potrei neanche descrivere, mi hanno spinto ad agire per il meglio. Sento che la NDE è stata la cosa migliore che mi sia capitata... Considero quest'esperienza come l'evento più importante della mia vita. Senza la mia esperienza di premorte oggi non riuscirei ad essere felice.

Riflettendo sull'esperienza di Neev, appare chiaro che essa ha prodotto una profonda trasformazione nella personalità, nel comportamento e nella sua concezione del mondo – cosa che, a sua volta, ha cambiato la sua vita – e dunque veramente lui è stato "spinto ad agire per il meglio".

Forse non sarebbe troppo azzardato affermare, se non altro in base alla stessa testimonianza di Neev, che la sua tempestiva e opportuna NDE potrebbe avergli perfino salvato la vita attraverso questa morte mancata. Sembra anche che quest'espediente abbia deviato la direzione stessa della vita di Neev, insieme alla sua corsa nel baratro all'inseguimento di continui fallimenti scolastici, del disgusto di se stesso e perfino del vandalismo; il corso delle cose è stato in tal modo improvvisamente interrotto e ribaltato. Certamente, avrebbe potuto forse trovare la strada per risolvere i suoi problemi in qualche altra maniera, anche *senza* l'intervento inaspettato della NDE in questo particolare momento della sua vita. Chi lo sa! Ma, come abbiamo visto, lo stesso Neev sembra pensarla diversamente. Secondo lui, l'esperienza di premorte sembrava espressamente *concepita* allo scopo di salvarlo dall'orlo di quel baratro personale, nei cui abissi egli a tratti stava per cadere.

Comunque siano andate le cose, il nostro compito non è tanto quello di ipotizzare l'eventuale significato dell'esperienza di Neev, quanto quello di imparare da essa per arricchire la nostra vita. Partendo da questa prospettiva, quali insegnamenti possiamo trarre dalla trasformazione di Neev, che possano essere utili anche ad altri? Se esaminate il suo racconto alla ricerca di qualche immediata rivelazione, tanto per cominciare troverete i seguenti elementi:

1. C'è una ragione per ogni cosa che accade.
2. Trovate lo scopo della vostra vita.
3. Non siate schiavi dell'orologio.

4. Apprezzate le cose per come sono, non per quello che possono darvi.
5. Non fatevi dominare dai pensieri o dalle aspettative degli altri.
6. Ugualmente, non preoccupatevi di ciò che gli altri pensano di voi.
7. Ricordate che non siete il vostro corpo.
8. Non abbiate paura di nulla, nemmeno del dolore, e di certo non della morte.
9. Siate aperti alla vita, e vivetela al massimo.
10. Il denaro e i beni materiali non sono particolarmente importanti nell'ordine superiore delle cose.
11. Ciò che conta nella vita è aiutare gli altri.
12. Non entrate in competizione con gli altri; godete semplicemente dello spettacolo.

Ancora una volta, esattamente come per la lista dei suggerimenti estratti dall'esperienza di Craig, molte di queste affermazioni suonano familiari e dunque scontate. Prima però di considerarle semplicemente delle banalità, esaminatele sotto questa ottica: *cosa succederebbe se riusciste davvero a vivere in questo modo? Che tipo di individuo sareste?*

La mia risposta è che sareste persone davvero libere. Vi sareste sbarazzati per sempre dalla tirannia delle opinioni altrui, dall'incertezza, dalla paura della vita e da quella della morte, e dalle pressioni esercitate dal tempo che passa. Invece, sareste liberi di godere della vita così come è, e di trovare soddisfazione e gioia nell'aiutare il prossimo.

Questo, infine, è il dono che la NDE conferisce al suo protagonista, sebbene, per essere sinceri, l'individuo deve di solito lavorare sodo per attuare nella realtà quella crescita interiore. E dunque, questa è la promessa della NDE a chiunque compia uno sforzo per assimilare i suoi insegnamenti e adattarli alla sua vita. Ricordate che la storia di Neev è anche la vostra, se riuscite a identificarvi con essa. Se lo fate e le permettete di entrare lentamente in voi, ciò che è accaduto a lui dovrebbe cominciare ad avvenire anche per voi. Avrete incominciato a fare il primo passo verso la liberazione e verso la scoperta del vostro autentico sé.

A differenza di Craig che non sento ormai da molto tempo, sono rimasto in contatto con Neev, e ho avuto l'opportunità di trascorrere molto tempo con lui. Appena dopo aver frequentato il mio corso sugli stati di premorte, si è iscritto a un seminario speciale di livello avanzato dedicato alle NDE, ed ha portato a termine un progetto ideato per determinare le reazioni degli studenti universitari alle nozioni acquisite sulle NDE. In effetti, Neev ha presentato una serie di dibattiti in materia, in cui naturalmente raccontava la sua storia ai diversi gruppi di studenti dell'università, valutando poi l'impatto delle sue affermazioni attraverso dei questionari appositamente preparati. Durante il semestre, ho avuto molte opportunità di vedere Neev interagire con i suoi compagni e studenti nelle varie conferenze in cui ha partecipato con me, ed io l'ho intervistato a livello non ufficiale alla fine del semestre, riguardo al suo esame retrospettivo della vita. Avendo osservato Neev in questo contesto, posso senza dubbio testimoniare che lui è veramente la persona che afferma di essere. L'ho sempre trovato immancabilmente sorridente – anche in condizioni stressanti – di animo generoso, saggio e tuttavia umile, e dotato di un vivace senso dell'humour. Quando ho parlato con lui l'ultima volta alla fine del semestre, stava per recarsi in Israele per lavorare come consigliere turistico dei giovani in visita in quel paese; il tipo di attività, diceva, che sperava di poter svolgere a tempo pieno dopo aver conseguito la laurea.

Il ricordo più vivido di Neev, tuttavia, risale alla presentazione che gli chiesi di preparare per il mio corso introduttivo alle NDE; proprio quello frequentato da lui, in veste di studente, il semestre precedente. Neev arrivò con altri due relatori esterni, e parlò per ultimo, raccontando la sua esperienza ai compagni. Il suo racconto era divertente, espressivo ed efficace: la classe spesso non riusciva a trattenere le risate quando Neev descriveva il suo aspetto dopo l'incidente, ed era una storia che riusciva ad incantare gli ascoltatori. Quando finì il suo intervento, molti studenti, ragazzi e ragazze, si fecero avanti per abbracciarlo con affetto, e molti altri si raccolsero intorno a lui. Alcuni erano in lacrime. Neev mi disse in seguito che forse condividere così, con gli altri, la sua NDE era anche meglio di vivere l'esperienza stessa. Per quanto mi riguarda, quello fu l'evento di maggiore rilievo del semestre trascorso con quella classe.

Laurelynn

Lo stesso giorno in cui Neev rese partecipi i miei studenti della sua NDE, un'altra ritornata dal regno dei più, che non avevo mai incontrato prima, era venuta da una città vicina per raccontare la sua storia. Si chiamava Laurelynn Glass Martin, aveva l'aspetto di una giovane bruna, alta e snella che parlava in modo cordiale e piacevole, e riuscì subito ad instaurare un ottimo rapporto con i miei studenti. Laurelynn, che ora ha più di trent'anni, cominciò a raccontare che quando si trovava nel college universitario, nell'autunno del 1982, aveva ottenuto una borsa di studio per il tennis e aveva deciso di iscriversi al torneo riservato agli studenti universitari la primavera seguente; poi avrebbe partecipato al tour di gare tennistiche professionali che sarebbero cominciate l'estate. Ma una semplice, piccola operazione chirurgica che andò male, il 9 dicembre dello stesso anno, cambiò ogni cosa.

Racconta, dunque, di essere andata in ospedale per sottoporsi a quello che si pensava fosse una procedura chirurgica di routine, una laparoscopia della durata di venti minuti. Purtroppo il medico, come lei seppe in seguito, praticò un'incisione iniziale eccessivamente profonda, forando l'aorta addominale, l'arteria iliaca destra, la vena cava inferiore, e l'intestino in due punti; infine, riuscì a toccare anche la colonna vertebrale. Di conseguenza Laurelynn perse almeno il 60% del sangue, nonché le pulsazioni e ovviamente quasi la vita. Prima che un altro medico intervenisse per salvarla effettuando una laparatomia di emergenza, lei era già entrata in uno stato di premorte, in cui ebbe l'esperienza che presto ci avrebbe descritto. Non c'era alcun dubbio che si trovasse prossima alla sua morte fisica. Dopo cinque ore trascorse sotto i ferri nella speranza di salvarla, fu trasferita in terapia intensiva in gravi condizioni. Poco dopo, racconta Laurelynn, il medico che l'aveva salvata le disse: "Ti ho strappato dalle grinfie della morte, le possibilità che tu vivessi erano praticamente nulle".

Nel presentare la NDE di Laurelynn, mi atterrò ad un racconto scritto che lei mi aveva dato prima[1]. In esso, così come aveva fatto in classe quel giorno, Laurelynn affer-

[1] Laurelynn ha poi scritto un libro dedicato alla sua NDE e agli insegnamenti che ha imparato. S'intitola: *Searching for Home* (St. Joseph, Michigan, Cosmic Concepts, 1996).

mava che senza alcun tipo di timore o sentore si trovò all'improvviso sospesa sul suo corpo fisico, sul lato destro, e osservava con distacco – ella dice – gli sforzi dell'équipe medica per rianimare la sua forma sottostante senza vita. Mentre ci narra la sua storia, cercate di penetrare in essa come prima, e sentitela come se stesse accadendo a voi.

> L'équipe dei chirurghi era estremamente indaffarata. Vedevo rosso dovunque, il sangue era schizzato a fiotti sui camici, sul pavimento, e una piccola pozza vermiglia spiccava nella cavità addominale che ora era aperta. Non riuscivo a capire che cosa stava succedendo laggiù. In quel momento non riuscivo neanche a collegare le cose, cioè che il corpo sotto i ferri fosse proprio il mio, e comunque non mi interessava. Ero in uno stato libero, e stavo proprio bene. Avrei soltanto voluto gridare a quelle persone sconvolte là sotto: "Ehi! Io sto bene. È bello quassù!". Ma loro erano così presi, che non me la sentivo di interrompere i loro tentativi.
> Poi cominciò il mio viaggio in un altro regno di pace assoluta e totale. Non c'era dolore, ma invece un senso di benessere, in uno spazio soffice, nero e caldo. Ero avvolta da una beatitudine totale in un'atmosfera di amore incondizionato. L'oscurità era piacevole e si estendeva all'infinito. La libertà provata in quella pace assoluta era intensificata al di là di ogni sensazione estatica mai provata qui sulla terra. In lontananza, vidi un orizzonte di luminoso bagliore tra il bianco e il giallo. È molto difficile descrivere dove mi trovavo, perché le parole usate in questo piano non riflettono a sufficienza quella realtà. Stavo ammirando la bellezza di quella Luce ma non riuscii ad avvicinarmi di più perché poco dopo sentii una presenza che si avvicinava a me dall'alto, sul lato destro. Mi sentivo ancora più in pace e felice, specialmente quando scoprii che si trattava di mio cognato trentenne, deceduto sette mesi prima. Sebbene non potessi vedere con gli occhi o sentire con le orecchie, sapevo per istinto che era lui. Non aveva una forma fisica ma era una presenza. Potevo percepire, sentire e vedere il suo sorriso, la sua risata, il suo senso dell' humour. Mi sembrava di essere tornata a casa, e mio cognato era lì per accogliermi. Istantaneamente pensai a come ero felice di essere con lui, perché finalmente avevo l'occasione di farmi perdonare per il comportamento dell'ultima volta in cui l'avevo visto, prima della sua morte. Mi ero sentita in colpa per non aver trovato il tempo, tra i miei molteplici impegni già stabiliti, di avere un colloquio a cuore aperto con lui quando mi aveva chiesto di farlo. Ora non sentivo più rimorso, ma una totale accettazione e amore da parte sua per qualsiasi azione avessi commesso.

Dopo aver riflettuto sul suo comportamento verso il cognato, Laurelynn sembrava essere trasportata ancora più indietro nella vita, e prima di rendersene conto, gli eventi della sua infanzia cominciarono ad apparire, tutti insieme, eppure in ordine cronologico. In particolare ricorda due episodi specifici. In uno di essi:

> Avevo stuzzicato una bambina della mia età (cinque anni) fino a ridurla alle lacrime. Mi trovavo ora in una posizione tale, per cui potevo sentire quello che la ragazzina aveva provato in quel momento. La sua frustrazione, le sue lacrime e la sensazione di isolamento erano diventate sensazioni mie. Sentii un'incredibile compassione per questa bambina. Quella ragazzina, che in effetti ero io, aveva bisogno di amore, di perdono e comprensione. Non avevo capito che facendo del male ad un'altra persona stavo effettivamente nuocendo a me stessa.

L'altro episodio "rivisto" da Laurelynn è il seguente:

> Avevo preso in giro un ragazzo della mia età (12 anni) per avermi scritto una lettera d'amore. In quel momento ho vissuto in prima persona, per la seconda volta, il suo dolore dovuto

al rifiuto, che era diventato un dolore mio, e allo stesso tempo sentii questa incredibile ondata d'amore per questo ragazzo e per me stessa. Lui era morto alcuni anni dopo per un aneurisma cerebrale. Non ricordavo questi eventi, avendoli ritenuti insignificanti, finché non li ho rivissuti con l'obiettività dell'amore. A questo punto ho compreso quanto fossero importanti le persone incontrate nella vita, quanto fosse importante accettarle, e soprattutto amarle. Non ero fiera di quelle esperienze, ma erano parte di ciò che aveva formato la mia entità, e le dovevo accettare.
Altri pensieri mi venivano trasmessi, e ricordo questa intuizione: "Ecco, adesso ho capito. Tutto ciò che riguarda la nostra esistenza finalmente ha un senso". Infine trovai il tempo di rivolgere delle domande a mio cognato (non usando parole ma, piuttosto, un trasferimento di pensieri) su ciò che stava accadendo e gli chiesi se potevo rimanere. Mi disse che il mio tempo non era giunto, che c'era stato uno sbaglio e dovevo tornare. Mi ricordo di aver pensato: "Va bene ritorno, tanto adesso so come raggiungere questo luogo". In quello stesso istante, i suoi pensieri diventarono i miei, e sentii: "Non puoi prenderti la tua vita (suicidarti)[2]. Non è questa la risposta, non funziona così. Tu devi vivere per realizzare lo scopo della tua vita". Io capii, ma ancora ricordo di aver pensato: "Non voglio tornare indietro". E la sua risposta giunse a me con queste parole: "Va bene invece, tanto noi non andiamo in nessun posto. Saremo ancora qui ad aspettarti". L'ultimo suo pensiero fu per mia sorella: "Dille che sto bene".
Queste furono le ultime comunicazioni, poi mi sentii spingere indietro, in un'istantanea caduta libera nell'oscurità. Non mi sembrava di avere scelta. Non avevo paura, ero invece piuttosto calma. Poi all'improvviso, mi sentii scaraventare nel corpo... a quel punto ho sentito il dolore più lancinante che si può immaginare all'addome, e arrivava fino alla spina dorsale... Non potevo credere di essere ritornata in un ambiente così infernale. E poi la bellezza dell'esperienza mi inondò nuovamente, donandomi la più serena sensazione di pace e tranquillità che potevo sperare in quelle circostanze.

Così Laurelynn era tornata, ma i suoi travagli fisici, come lei aveva accennato, erano tutt'altro che terminati. Infatti dovette subire una seconda operazione a causa di un embolo, e per alcuni giorni non era certo che potesse sopravvivere. Ciononostante, come è evidente, riuscì a farcela, e dopo cominciò a scrivere un diario su cui annotava gli eventi di quel periodo. Ecco un estratto:

Io... ho tralasciato di raccontare la mia NDE perché non mi fidavo di nessuno. La prima reazione manifestata dalla mia famiglia è riassunta in questa frase: "Stai calma, non vogliamo sentire queste cose. Vogliamo solo che tu stia meglio". Tutto il personale medico e paramedico dell'ospedale minimizzava la cosa dicendo: "Sei sotto l'effetto di droghe, hai preso forti dosi di morfina ogni due, tre ore".

Anni dopo, nello scrivere il racconto ha osservato:

Se solo avessi immaginato che parlando della mia NDE e riconoscendo l'evento, il mio processo di guarigione sarebbe stato facilitato, l'avrei fatto. Ma evidentemente, dovevo imparare ancora molte cose, perché trascorsi i sette anni successivi impegnata nella riabilitazione (terapia), in analisi cliniche e altre operazioni ricostruttive.

Laurelynn, tuttavia, non era amareggiata per come erano andate le cose con la sua NDE, nonostante le reazioni che poteva aver suscitato nella sua famiglia o in coloro che

[2] Laurelynn mi spiegò poi questo passaggio, affermando che il messaggio del cognato riguardava solo lei, e quindi non doveva, a suo giudizio, essere un ammonimento valido per tutti.

la curavano. Come la maggior parte dei nostri navigatori dimensionali, lei è grata dell'esperienza accordatale e le sue riflessioni su ciò che ha imparato da questo episodio, che concludono la sua testimonianza, fanno eco a quelle che già abbiamo sentito da Craig e da Neev.

> Dopo la NDE, notai dei cambiamenti nei miei valori. Sentivo che il materialismo e le cose relative all'esteriorità, che prima costituivano il mio interesse primario, non avevano semplicemente più importanza. Le mie priorità nella vita subirono una drastica svolta. Sentivo che la mia esistenza aveva uno scopo che si doveva realizzare fin nei minimi dettagli, come quello di essere gentile con gli altri con spontaneità e generosità, amare con più partecipazione, non giudicare il prossimo e accettare se stessi e gli altri. Ricevetti un forte messaggio sull'importanza di ricercare sempre la conoscenza. Non ho più paura della morte ed infatti la accoglierò di buon grado, quando sarà il momento; questo può solo deciderlo la potenza suprema e universale. Fino ad allora, però, cercherò di godere di ogni giorno come se fosse l'ultimo e di vivere con maggior consapevolezza l'attimo presente. Adesso che ho riconosciuto pienamente e accettato le implicazioni della mia NDE, io vedo, sento e vivo sperimentando alcuni meravigliosi cambiamenti. Mi sento finalmente più sana a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale. Non prendo più medicine, la qual cosa è davvero straordinaria, considerando che un tempo dovevo prendere fino a 36 pillole al giorno. È sorto in me un amore per la vita che è alimentato dal puro piacere di apprezzare ogni nuovo giorno. So che la mia guarigione è un processo che nasce dall'interno. Sento che mi è stata data una seconda opportunità nella vita, e che più io condivido con gli altri parte di me stessa, più mi sento in pace e una sola con l'universo.

L'appendice alla relazione sulla NDE comprende delle brevi affermazioni scritte da Laurelynn stessa che specificano i maggiori effetti derivanti dalla sua esperienza. Quando ho letto la lista per la prima volta, sorrisi perché Laurelynn sembrava essere un caso classico, per quanto riguardava gli effetti delle NDE. Nelle ricerche da me condotte per i miei libri: *Heading Toward Omega* e *Progetto Omega*, ad esempio, avevo trovato prove molto convincenti, praticamente di tutti i cambiamenti che Laurelynn aveva dettagliatamente descritto come propri. Tuttavia, quando andammo a pranzo quel giorno, dopo la sua presentazione, mi aspettava una sorpresa. Laurelynn, che era stata mandata da me da un collega, mi confessò con un certo imbarazzo che, in realtà, non aveva mai letto nessuno dei miei libri! Così era proprio difficile accusarla di aver tentato di proporre solo una versione rielaborata delle mie scoperte per incontrare la mia approvazione (e badate che non l'ho pensato neanche per un momento).

Vorrei condividere questo schema di Laurelynn con voi, poiché costituisce un metodo per raccogliere sia gli insegnamenti inerenti alla vita, che di solito scaturiscono dalle NDE, sia l'impatto dell'esperienza sulla vita. Leggendolo troverete ottime indicazioni di ciò che è accaduto davvero nella vita vissuta di tante persone in seguito alla NDE. In verità si tratta di un ritratto psicologico fedele e sintetico di un navigatore dell'altra dimensione, che poi non mi è più capitato di trovare.

L'amore per tutte le persone e le cose risulta intensificato.
Maggiore sensibilità.
Cambiamenti elettromagnetici.
Doti paranormali accentuate.
Capacità di vedere l'energia; l'aura, i chakra.

Nessuna paura della morte.
Minore paura di tante cose.
Minori preoccupazioni; arrendersi al progetto divino.
Convinzione nella realtà della reincarnazione.
Diventare vegetariani.
Grandissimi cambiamenti nei rapporti umani; divorzio.
Cambiamenti lavorativi.
Diventare meno religiosi ma più spirituali.
Vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo.
Vivere con maggiore consapevolezza nel presente.
Maggiore interesse per la sorte del nostro pianeta; la madre terra.
Profondo rispetto e riverenza per la natura e l'ambiente.
Sapere che il più grande dono tra tutti è dare amore a se stessi e agli altri.
Avvicinarsi a tutta l'umanità e alla creazione senza giudicare, con la più completa accettazione.
Essere meno materialisti; riuscire a vedere il "quadro completo" della vita.
Comprendere che abbiamo uno scopo divino nella vita.
Comprendere che le prove da affrontare sono solo insegnamenti che dobbiamo assimilare in questa scuola terrena.
Sapere con certezza di agire sempre secondo la vostra verità e di seguire di buon grado la corrente che muove l'universo.

Avere la possibilità di ascoltare e incontrare Laurelynn era in se stessa un'esperienza spirituale unica. Come altri ritornati che ho conosciuto, lei riesce a comunicare direttamente ciò che vive e che è. Forse senza incontrarla lei vi ha trasmesso qualcosa della sua essenza utilizzando solo le parole. In ogni caso, spero che voi riflettiate, traendo beneficio dalla sua storia e dalle lezioni di vita che emergono radiose, e che meditiate per qualche tempo su tutto questo prima di passare alla nostra prossima avventura.

Per quanto riguarda Laurelynn, non ho avuto più occasione di vederla, sebbene abbia mantenuto contatti epistolari e telefonici. Si è risposata felicemente e fino a poco tempo fa, ha lavorato come terapista finché non ha dovuto smettere perché in attesa di un bambino (la gravidanza in se stessa era quasi un miracolo). Parlando con lei e con suo marito il giorno in cui entrambi vennero all'università, ebbi la forte impressione che Laurelynn fosse fermamente impegnata a vivere la sua vita secondo i principi spirituali e la nuova conoscenza intravista attraverso la sua NDE. Anche se la sua esperienza risale a più di dodici anni fa, il giorno in cui ci incontrammo non ebbi dubbi che lei vivesse nella Luce.

Nel leggere queste storie finora presentate, potreste essere tentati di presumere che la bellezza dell'esperienza stessa conferisca una pura benedizione sulla vita dei ritornati dopo l'episodio. Se pensate questo, mi sento in dovere di disilludervi riguardo a tale impressione idealizzata, seppure comprensibile. Molti, anzi direi la maggior parte dei ritornati, trovano molte difficoltà nell'accettare la loro esperienza e il processo della sua integrazione nella loro vita può richiedere lungo tempo di adattamento, e in alcuni casi non si verifica affatto. I rapporti di vecchia data possono essere trascinati fino e oltre il limite di rottura, i matrimoni falliscono e le incomprensioni si susseguono ugualmente, e non è raro riscontrare periodi di dolorosa introspezione e perfino depressione. La

NDE, come abbiamo visto, tende a ribaltare completamente la vita di una persona; il drastico nuovo orientamento e il coraggio personale, necessari a trasformare in realtà la verità della propria NDE, possono essere molto difficili da realizzare e richiedere sacrificio, sia per il ritornato che per la famiglia o i suoi amici.

Sally

A questo proposito vedremo il caso di una donna di nome Sally. Alcuni anni fa mi chiamò in ufficio, sperando di parlare con qualcuno riguardo ai problemi che aveva incontrato dopo la sua NDE, avvenuta molti anni prima, nel 1977. Sally, che abita in una piccola città del Colorado, mi confidò alcune delle sue difficoltà quello stesso giorno per telefono, in particolare in relazione alla sua famiglia, ma ebbi poi l'occasione di incontrarla di persona, non molto tempo dopo, quando andai in vacanza in Colorado. Quel giorno trascorsi molte ore con Sally a casa sua e conobbi alcuni dei figli. Da allora siamo rimasti amici, e durante gli anni ho ricevuto molte lettere da lei, in cui mi ha rivelato senza remore le difficoltà che aveva incontrato per mettere in pratica gli insegnamenti della NDE, continuando allo stesso tempo la sua normale vita familiare.

Per farvi capire qualcosa in più di Sally dovrei dirvi che ora ha 47 anni e discende da una famiglia messicana. Ha frequentato le scuole superiori, è cattolica e si è sposata molto giovane. Oltre al marito ha quattro figli, di età compresa tra i 17 e i 24 anni cui è molto affezionata. Sebbene una recente malattia l'abbia costretta a lasciare il lavoro, ha prestato la sua opera in vari enti sociali e si è impegnata molto come volontaria. Fisicamente Sally è piccola, un po' sovrappeso, con occhi scuri, profondamente compassionevoli. Quando l'ho incontrata, ho avuto l'impressione che fosse molto affettuosa, anche se in qualche modo la sentivo in difficoltà, e le sue lettere hanno infatti confermato quell'opinione. La NDE di Sally è avvenuta in seguito ad una grave emorragia, dieci giorni dopo la nascita del suo ultimo figlio. I parenti si riunirono e fu chiamata un'ambulanza. Una volta che il corpo di Sally fu sistemato nella vettura, lei, proprio come Neev, durante la corsa verso l'ospedale si trovava altrove.

> E sai cosa è successo? [Mi ha scritto in una lettera]. Mi sembrava di essere all'esterno dell'ambulanza e di seguirla verso l'ospedale. Mi sentivo galleggiare al di sopra, sebbene il corpo fosse dentro. Quando arrivammo c'è voluto del tempo prima... di essere trasportata al pronto soccorso. Credevo di andare a morire, ma non ricordo di aver avuto paura.

Il suo medico cercò di fermare l'emorragia, ma non ci riuscì e si ritenne di dover intervenire chirurgicamente. Sally ricorda di aver notato i dottori e le infermiere che si muovevano intorno a lei ma,

> Mi sentivo così bene. Non c'era alcun dolore... prima di iniettare l'anestetico, il dottore disse: "Un giorno o l'altro te ne andrai, e va bene, ma può darsi che non sarà a causa di quest'emorragia". Fui registrata come persona ad alto rischio; ma non ci pensai più di tanto perché stavo tanto bene. [Ho copie di tutte le cartelle cliniche di Sally che confermano i dettagli essenziali delle sue reali condizioni, sebbene, naturalmente, non siano citate le parole dette dal medico che lei ricorda].
>
> L'ultima [cosa] che ricordo era l'assistente del dottore in piedi accanto al letto, poi sentii che lasciavo il corpo e potevo vederlo sul letto sottostante. Non so quanto tempo sono rimasta sospesa sul mio corpo a guardare dall'alto, [ma] all'improvviso mi trovai in una

meravigliosa Luce dorata, e rimasi lì. Mi sentivo così amata, calma, in pace, e felice. Non riesco a trovare le parole per esprimere quello che era veramente. La Luce dorata era intorno a me, dappertutto e dentro di me. Io ero nella Luce dorata senza alcuna separazione. Non pensavo a niente e nessuno. Mentre ero lì non avevo bisogno di nulla. Era un amore così potente e così grande; c'era tanta bellezza. Sentivo amore, compassione, accettazione, conoscenza. Lì era la mia vera casa e qui c'è la mia casa terrena.
In seguito vidi dei fiori meravigliosi, mentre camminavo su uno stupendo sentiero con qualcuno alla mia destra che indossava una veste marrone. Stavamo salendo su una montagna – una bellezza indescrivibile, bella, bellissima – con dei fiori che non avevo mai visto prima. Non so quanto rimasi nella Luce dorata, ma immediatamente mi sentii ritornare nel corpo... e poi aprii gli occhi e un'infermiera disse che erano molto preoccupati per me. Ero così arrabbiata che volevo quasi darle un pugno! Ero una messicana proprio arrabbiata! Volevo essere lasciata in pace.

Sally continua a raccontare che non le sembrava opportuno insistere, ma pregò la sua famiglia di lasciarla stare, perché non aveva niente da dire. Quando fu dimessa dall'ospedale, continuò a sentirsi disturbata e "diversa". E spiega infatti:

Mi sentivo come se [fossi stata] due persone, ero arrabbiata e depressa e non volevo stare di nuovo qui. Desideravo quella Luce meravigliosa, ma sapevo che i miei ragazzi avevano bisogno di me. [Passati sei mesi] continuavo sempre a sentirmi diversa, strana, stressata, misteriosa e volevo piangere... avevo molte cose da fare e non c'era nessuno con cui confidarmi o condividere la mia esperienza, e del resto non sapevo di che esperienza si trattasse. Provai a parlarne a [mio marito] più di qualche volta, ma non mostrava alcun interesse alla cosa... cercai di parlare con le infermiere, con i dottori ecc., [ma] continuavano a [dirmi] che era stato un sogno, un'allucinazione, l'effetto dei medicinali, e cose simili, e mi consigliavano di dimenticare l'accaduto, [ma] non ci riuscivo, e del resto non volevo dimenticare.

Fortunatamente, Sally venne infine a sapere qualcosa delle NDE, lesse alcuni libri sul tema, e poi mi chiamò. Non molto tempo dopo incontrò alcune persone della sua comunità che si dimostrarono comprensive, abbastanza sensibili e pronte ad ascoltarla. Ciò contribuì ad alleviare il suo senso di isolamento. Per Sally era molto importante incontrare qualcuno che potesse comprendere la sua esperienza e anche quello che continuava a provare a causa degli effetti lasciati nella sua vita dalla NDE. Non che questa vita fosse diventata più facile dopo quell'esperienza, anche perché non aveva ricevuto gran sostegno né comprensione da parte di suo marito; era stata spesso sul punto di concludere il suo matrimonio, ma per amore dei figli non lo aveva fatto.

Ciononostante, nelle molte lettere che mi ha scritto, Sally ha più volte espresso la più profonda gratitudine per l'esperienza a lei accordata, per il continuo conforto che quel ricordo sempre vivo portava alla sua vita e per le lezioni di amore e compassione che le aveva insegnato. In una delle sue lettere, per esempio, mi confidò:

Steve, che vive nel sud della California, ha 43 anni, è sposato con tre bambini e lavora come programmatore *software*, non ha mai completato gli studi universitari, ma come vedrete si può definire un'autodidatta estremo. Quando mi scrisse per la prima volta, voleva principalmente liberarsi dal peso di alcuni conflitti che lo stavano tormentando, mentre cercava di conciliare ciò che aveva imparato dalla sua NDE con il mondo della vita quotidiana. Tanto per cominciare, dunque, Steve mi raccontò qualcosa della sua esperienza e di come l'aveva trasformato.

Nel caso di Steve non mi è ancora chiaro se il nostro amico fosse realmente in uno stato di premorte; in ogni caso la sua esperienza risale ad un semplice intervento chirurgico. La procedura durò molto più del previsto, e in seguito gli dissero che il chirurgo aveva, in effetti, trovato "alcune difficoltà" nell'effettuare l'operazione. Ancora una volta, come abbiamo già avuto modo di verificare, sappiamo che non è proprio necessario essere prossimi alla morte fisica per avere una NDE, ci sono molte altre condizioni stressanti che, pur non essendo fatali, possono provocare un'esperienza di premorte o un fenomeno con le stesse caratteristiche. E infine, è naturalmente l'esperienza stessa che conta, qualunque sia la causa che la scateni. Nel 1975, quando Steve aveva 24 anni, ebbe un intervento chirurgico maxillofacciale, in cui alcuni denti del giudizio inclusi, dovevano essere tolti. Prima della procedura, gli fu iniettato un sedativo nel braccio sinistro, con l'aggiunta successiva di sodio-pentotal. Questo anestetico sembrava inefficace, così il chirurgo impaziente iniettò quattro fiale intere. Quando l'intervento finì – circa due ore dopo! – Steve fu sistemato in una camera di terapia intensiva postoperatoria senza finestre, e mentre si trovava lì si verificò la sua esperienza.

> Mi svegliai dall'intervento, accecato da un fiume di luce bianca. Pensavo che fosse una conseguenza dell'anestesia generale. Mi sembrava strano che gli effetti coinvolgessero tutte le mie sensazioni, oltre il nervo ottico, e arrivassero in tutto il corpo. Immediatamente mi sollevai in piedi, e guardai l'infermiera che mi aveva assistito.
> Guardando meglio mi accorsi che non si trattava di un'infermiera. Era vestita di Luce, era straordinariamente bella e affettuosa. Era la donna più bella che avessi mai visto, e quando penso a lei quasi non trattengo le lacrime. Indossava una veste bianca e morbida, che emanava Luce... La Luce intorno a lei mi inondava e sembrava riversarsi su ogni cosa... La Luce che brillava nel suo centro era splendida e meravigliosa. Questa Luce, combinata ai suoi colori aveva su di me un impatto sorprendente. I lineamenti del volto erano intensissimi, a causa di questa radiosità interiore. Riuscivo letteralmente a sentire il suo amore e la sollecitudine per me... avevo l'impressione che mi conoscesse bene, e che fossi una persona a lei familiare, ma non disse niente a proposito.
> Guardai indietro e in basso, notai il mio corpo, che stava ancora nel reparto di terapia intensiva, sotto una coperta sul lettino. Dunque, ero in piedi accanto ad un'entità di Luce, e guardavo il mio corpo. Qualcosa non quadrava.
> Prima che riuscissi a formulare un ragionamento, lei intercettò i miei pensieri e disse: "Non ti preoccupare, non sei morto, al contrario, sei più che vivo. Il tuo cuore sta battendo ancora. Guarda!". Guardai, e riuscii a vederlo. Potevo vedere i ventricoli che si svuotavano e si riempivano di sangue. Poi vedevo il sistema vascolare e la vita che sosteneva gli organi che svolgevano la loro funzione in tutto il corpo. Perciò mi scostai, contento che le cose andavano bene.
> Proprio mentre cominciavo a chiedermi come mai lei fosse lì, e cosa non andava nel mio corpo, ella intercettò nuovamente i miei pensieri e rispose: "La tua respirazione non è regolare, infatti sono preoccupati che si blocchi. Io sono qui per stabilizzarla e per accertarmi che il problema si risolva, senza conseguenze. Sei una persona che vale, e nessuno vuole privarti delle opportunità della tua vita".

Steve, che vive nel sud della California, ha 43 anni, è sposato con tre bambini e lavora come programmatore *software*, non ha mai completato gli studi universitari, ma come vedrete si può definire un'autodidatta estremo. Quando mi scrisse per la prima volta, voleva principalmente liberarsi dal peso di alcuni conflitti che lo stavano tormentando, mentre cercava di conciliare ciò che aveva imparato dalla sua NDE con il mondo della vita quotidiana. Tanto per cominciare, dunque, Steve mi raccontò qualcosa della sua esperienza e di come l'aveva trasformato.

Nel caso di Steve non mi è ancora chiaro se il nostro amico fosse realmente in uno stato di premorte; in ogni caso la sua esperienza risale ad un semplice intervento chirurgico. La procedura durò molto più del previsto, e in seguito gli dissero che il chirurgo aveva, in effetti, trovato "alcune difficoltà" nell'effettuare l'operazione. Ancora una volta, come abbiamo già avuto modo di verificare, sappiamo che non è proprio necessario essere prossimi alla morte fisica per avere una NDE, ci sono molte altre condizioni stressanti che, pur non essendo fatali, possono provocare un'esperienza di premorte o un fenomeno con le stesse caratteristiche. E infine, è naturalmente l'esperienza stessa che conta, qualunque sia la causa che la scateni. Nel 1975, quando Steve aveva 24 anni, ebbe un intervento chirurgico maxillofacciale, in cui alcuni denti del giudizio inclusi, dovevano essere tolti. Prima della procedura, gli fu iniettato un sedativo nel braccio sinistro, con l'aggiunta successiva di sodio-pentotal. Questo anestetico sembrava inefficace, così il chirurgo impaziente iniettò quattro fiale intere. Quando l'intervento finì – circa due ore dopo! – Steve fu sistemato in una camera di terapia intensiva postoperatoria senza finestre, e mentre si trovava lì si verificò la sua esperienza.

> Mi svegliai dall'intervento, accecato da un fiume di luce bianca. Pensavo che fosse una conseguenza dell'anestesia generale. Mi sembrava strano che gli effetti coinvolgessero tutte le mie sensazioni, oltre il nervo ottico, e arrivassero in tutto il corpo. Immediatamente mi sollevai in piedi, e guardai l'infermiera che mi aveva assistito.
> Guardando meglio mi accorsi che non si trattava di un'infermiera. Era vestita di Luce, era straordinariamente bella e affettuosa. Era la donna più bella che avessi mai visto, e quando penso a lei quasi non trattengo le lacrime. Indossava una veste bianca e morbida, che emanava Luce... La Luce intorno a lei mi inondava e sembrava riversarsi su ogni cosa... La Luce che brillava nel suo centro era splendida e meravigliosa. Questa Luce, combinata ai suoi colori aveva su di me un impatto sorprendente. I lineamenti del volto erano intensissimi, a causa di questa radiosità interiore. Riuscivo letteralmente a sentire il suo amore e la sollecitudine per me... avevo l'impressione che mi conoscesse bene, e che fossi una persona a lei familiare, ma non disse niente a proposito.
> Guardai indietro e in basso, notai il mio corpo, che stava ancora nel reparto di terapia intensiva, sotto una coperta sul lettino. Dunque, ero in piedi accanto ad un'entità di Luce, e guardavo il mio corpo. Qualcosa non quadrava.
> Prima che riuscissi a formulare un ragionamento, lei intercettò i miei pensieri e disse: "Non ti preoccupare, non sei morto, al contrario, sei più che vivo. Il tuo cuore sta battendo ancora. Guarda!". Guardai, e riuscii a vederlo. Potevo vedere i ventricoli che si svuotavano e si riempivano di sangue. Poi vedevo il sistema vascolare e la vita che sosteneva gli organi che svolgevano la loro funzione in tutto il corpo. Perciò mi scostai, contento che le cose andavano bene.
> Proprio mentre cominciavo a chiedermi come mai lei fosse lì, e cosa non andava nel mio corpo, ella intercettò nuovamente i miei pensieri e rispose: "La tua respirazione non è regolare, infatti sono preoccupati che si blocchi. Io sono qui per stabilizzarla e per accertarmi che il problema si risolva, senza conseguenze. Sei una persona che vale, e nessuno vuole privarti delle opportunità della tua vita".

Mi fece spostare da un lato, e potei ancora vedere il mio corpo che giaceva nel letto. Due barriere ci separavano. Lei aveva uno schermo di energia dietro di sé. Esso separava il suo mondo dal mio... Compresi immediatamente che non avevo il permesso di attraversarlo. "È un sentiero a senso unico. Se lo attraversi non puoi tornare indietro. La tua vita finirà, e tu non avresti l'opportunità di fare le esperienze che ti servono". Frammenti brillanti di Luce di tutti i colori danzavano intorno al passaggio. Essi apparivano e sparivano, come se l'energia luminosa fosse frammentata e scissa, nel punto di contatto tra i due mondi i cui livelli diversi di energia si scontravano.
Mi sentivo a meraviglia, e non ero troppo sorpreso: non era la prima volta che avevo incontrato qualcuno come lei. La sua Luce era un segno particolare che la identificava, e io avevo già visto quella Luce altre volte. Vederla significava innamorarsi di lei all'istante. Non avrei mai voluto lasciarla. Forse lei percepiva che questa visione suscitava in me un paragone infondato con mia moglie. Mi mostrò alcuni dettagli dei miei bambini [che non erano ancora nati] e mi mostrò l'immagine di un'altra donna anche più amorevole e desiderabile: la donna con cui ero sposato. Poi mi disse che era tempo di rientrare, che la mia respirazione si era stabilizzata e che il sistema nervoso poteva funzionare da solo... Notai che la sua Luce cominciò a ritirarsi da me, mentre lei si ritraeva dalla mia vista. Questa Luce rimase per due o tre secondi, dopo il mio risveglio, mentre mia moglie mi teneva il viso tra le mani.

Quello che Steve ha vissuto è stato solo un effetto del farmaco iniettato? Lo stesso Steve ha considerato questa possibilità, ma l'ha scartata.

Tutti dissero che l'episodio era solo un'allucinazione causata dal farmaco. Invece ero già stato anestetizzato con il pentotal, e non era successo nulla. Anzi, la mia prima anestesia non era stata molto piacevole... [Alcuni anni] dopo, leggendo degli studi effettuati da Melvin Morse[3] su persone che erano andate incontro ad esperienze simili, e non credevano di aver vissuto una vera NDE, mi capitò di leggere un racconto molto simile al mio per quanto riguardava lo schema degli eventi. E cominciai a capire che non poteva essere un'allucinazione causata da droghe.

Naturalmente, le allucinazioni prodotte da farmaci non causano, di solito, drastici cambiamenti nella vita delle persone e, come vedremo tra breve, gli effetti di questa e altre esperienze simili nella vita di Steve non potrebbero essere definiti meno che sbalorditivi. Ma prima di esaminare da vicino queste conseguenze, è necessario chiarire qualcosa che può avervi lasciato perplessi, quando avete letto la storia della NDE di Steve. Ad un certo punto, dice che la visione di Luce apparsa durante la sua esperienza era qualcosa che già conosceva, perché l'aveva già vista. E quando?

Ebbene, il fatto è che cinque anni prima, Steve aveva vissuto un'altra NDE durante una grave infezione al fegato, e ricordava anche qualche altra "esperienza di Luce" – così come lui le chiama – sempre più o meno nello stesso periodo, sebbene queste ultime non fossero associate a nessun tipo di crisi potenzialmente fatale. Nel contesto della sua vita, allora, la NDE che Steve ci ha appena raccontato potrebbe essere meglio considerata come qualcosa di simile al culmine di una serie di esperienze trascendentali collegate. In ogni caso, esse indicano l'inizio di alcune svolte decisamente importanti

[3] Morse è un ricercatore molto conosciuto, che per primo si è specializzato nello studio delle NDE dei bambini.

nella vita di Steve, che sembrano anche essere legate allo sviluppo di alcuni atteggiamenti straordinari.

> La mia personalità cambiò dopo queste esperienze, ed io non riuscii più ad andare d'accordo con i miei genitori e con gli altri membri della mia famiglia. Dicevano che ero un figlio dei fiori, un anticonformista senza scopo. La gente mi considerava una personalità debole che non riusciva a realizzare niente. Mi sentivo tremendamente incompetente. Cominciai a comprare dei libri; riempivo blocchetti di appunti sulla storia di vari paesi, sull'archeologia e sulla filosofia.
> Mi accorsi che riuscivo a memorizzare e suonare il preludio e la fuga di Bach solo con qualche ora di preparazione, mentre prima dovevo provare per settimane prima di imparare un brano musicale.

Dopo la sua NDE all'età di 24 anni, egli dice, molti dei cambiamenti che aveva notato cominciarono ad intensificarsi, e alcuni dei suoi conflitti e problemi cominciarono a diventare sempre più difficili da sopportare.

> [In quel momento] lavoravo nell'azienda della mia famiglia. Mio padre era un uomo d'affari molto impegnato e competitivo. Era anche una persona importante per la comunità religiosa locale. Conosceva la Bibbia a memoria dall'inizio alla fine e viceversa. Era un oratore motivato, addestrava con successo i rappresentanti ed era esperto di marketing a livello nazionale. Mi aveva insegnato che non sarei mai riuscito ad aver successo, senza sviluppare un intenso e ardente desiderio di denaro e ricchezze. Io provai in tutti i modi, ma non riuscivo a provare quell'ardente desiderio per i soldi. Lavoravo, in ogni caso, con efficienza; infatti riuscivo a piazzarmi ai primi posti nella graduatoria dei venditori, e poi gestivo l'azienda di mio padre abbastanza bene da guadagnarmi il rispetto dei clienti e dei concorrenti. Questi, però, non accettarono mai la mia personalità "tenera". L'appellativo meno offensivo che sentivo era "una persona dimessa".
> Essi trovavano la mia nuova prospettiva della vita insopportabile; la mia abilità di vedere il futuro, e la mia tendenza a reagire e rispondere ai pensieri intimi e alle vere intenzioni dei colleghi di lavoro di mio padre, piuttosto che dialogare con la loro maschera esteriore stereotipata e formale, era un elemento di grande disturbo per chiunque. Dovetti abituarmi di nuovo ad ascoltare e pensare su due livelli diversi: il valore teorico, e i veri sentimenti. Se non ero teso, reagivo sempre alle domande con la risposta adeguata agli intimi pensieri e alle motivazioni interiori, piuttosto che alla mera formulazione convenzionale delle parole. Il mio successo era un caso di anticonformismo. Non avevo mai fretta. Non entravo mai in competizione con altri. Le critiche più pesanti mi indicavano come un mezzo uomo.

Nello stesso tempo, ogniqualvolta Steve era libero dagli impegni di lavoro, da instancabile autodidatta, si buttava a capofitto in progetti di studio che infine l'avrebbero strappato dalla prigione costituita dall'azienda di famiglia.

> A 26 anni, cominciai a comprare libri per imparare le lingue. Iniziai con il francese, poi con lo spagnolo. Dopo un anno, studiai il *Don Chisciotte* e lessi *Lettere Filosofiche* di Voltaire. Poi passai di nuovo al portoghese [anni prima aveva vissuto per qualche tempo in Brasile]. A 28 anni, cominciai ad interessarmi di storia e filosofia. A 29 andai alla scoperta dello studio delle particelle della fisica e dell'elettronica. A 32 anni iniziai a progettare oscillatori e amplificatori a basso fruscio. Uno di essi è istallato in un satellite orbitante. A 36 anni mi dedicai ai progetti di microprocessori. Adesso sono arrivato a 42 anni. Sono un esperto programmatore, e scrivo circa 40.000 righe di linguaggio C ogni anno.

Steve è ancora un insaziabile lettore e i suoi interessi spaziano in tutti i campi:

> Lo scorso anno ho comprato circa 150 libri e li ho letti quasi tutti. Trattano materie come storia, filosofia, altre religioni, astronomia, fisica e archeologia. Eccetto capolavori e opere classiche, non leggo più romanzi.

Ora Steve ha molto successo nel suo lavoro e di certo è un bibliofilo, eppure trova ancora il tempo di dedicarsi a hobby come l'astronomia (ha due telescopi) e la fotografia (è specializzato nelle immagini di uccelli selvatici e fiori; nel mio ufficio ho una sua foto di un pellicano); tuttavia, come molti altri navigatori interdimensionali, lamenta di essere troppo sensibile.

> Non riesco a guardare i film polizieschi alla TV. Credo che sia vergognoso mostrare un omicidio senza scrupoli o senza rimorso. Ho sempre discussioni con i miei ragazzi per la scelta dei programmi televisivi. Un programma che, ad esempio, mostra un omicidio particolareggiato, non privo di dettagli cruenti, a casa mia non si guarda. Infatti se loro vedono un film violento, riesco a percepire quello che vedono, anche se mi trovo in un'altra stanza e ciò mi deprime. Loro pensano che io sia molto strano. Nulla mi addolora di più che vedere i membri della mia famiglia che litigano.
> Non posso lasciare dietro le spalle quello che ho visto. Niente altro conta. Anche quando guido sull'autostrada, percepisco la rabbia delle altre persone, e ciò è molto doloroso per me.

Steve ha anche dei problemi in chiesa.

> Amo Dio più di ogni altra cosa. Ma non posso quasi mettere piede in chiesa. Non riesco a partecipare agli incontri della comunità... non riesco ad accettare il concetto di vergogna e di colpa di solito trattato nelle riunioni. Le discussioni sulla colpa e sul peccato non hanno per me alcuna importanza, e non mi rendono felice. Non si inseriscono in alcuna delle esperienze che ho avuto... ho cercato di affrontare questi argomenti con molta prudenza e cautela con i sacerdoti della chiesa locale, ma le loro reazioni negative mi hanno fatto abbandonare l'impresa.
> Quando la vita non è come dovrebbe essere sento un dolore emotivo, e cerco di cambiare prima possibile. Le molte regole e leggi, però, non hanno per me alcun significato. Non toccano affatto il mio cuore. Le regole sembrano fatte per una scuola preparatoria, in attesa di qualcosa di migliore; io so che c'è molto di più.

In quei giorni, Steve afferma di trovare qualche conforto nella lettura, specialmente quella in cui viene insegnata la "vera religione". È un appassionato lettore delle opere di Antoine de Saint-Exupéry, che è famoso in particolare per il classico *Il Piccolo Principe*. In un altro dei suoi libri, *Terres des Hommes*, Steve mi dice che c'è un altro racconto che sembra basato sulle esperienze di Saint-Exupéry come pilota.

> Il suo velivolo era precipitato, e lui era rimasto per sette giorni senz'acqua, oppure ne aveva pochissima; si sentiva quasi morire tra molte sofferenze, quando un beduino lo raccolse dalla sabbia, immergendogli la testa in un catino di acqua. Lui si voltò per guardare il viso scavato di rughe dell'abitante del deserto e vide tutti i suoi amici, tutti i suoi nemici, tutta l'umanità e sentì un amore eterno. Dopo quella volta, diceva di non riuscire più a covare nessun odio per gli arabi, per i tedeschi, per i turchi o per qualsiasi altro popolo. L'unica cosa che odiava era l'ignoranza deliberata e la mancanza di sensibilità verso i sentimenti degli altri.

È facile indovinare come mai Steve trovi questa forte corrispondenza con la rivelazione di Exupéry nel deserto, specialmente perché Steve si trova davvero in una specie di deserto spirituale, e cerca un'oasi di comprensione da parte di qualcuno tra coloro che naturalmente lo attraggono. Secondo me, Steve è un esempio puro e semplice che ha, forse, visto troppo, vissuto e assorbito troppa energia proveniente dalla Luce, per sentirsi nuovamente a suo agio nel mondo ordinario. Lui soffre a causa di ciò che conosce e per il dolore di coloro che rimangono all'oscuro di ciò che la Luce ha da insegnare. Tuttavia, allo stesso tempo, le persone come Steve rappresentano un faro luminoso per gli altri, che sono attirati dalla conoscenza delle cose che hanno imparato, e per loro Steve è un maestro insuperabile. Secondo me, ha le carte in regola per essere definito un essere di Luce, una fonte di rivelazione che istruisce semplicemente con il suo modo di essere e con l'uso del linguaggio aperto e diretto, proveniente dal cuore.

In un'altra delle sue lettere Steve diceva: "Non c'è miglior sermone della vita che conduciamo, e non ci sono migliori osservatori dei nostri figli". Sono questi aforismi preziosi che mi fanno aspettare con grande entusiasmo le notizie da Steve. Anche lui è stato uno dei miei maestri, e le lezioni da lui impartite, rappresentano, e spero che siate d'accordo con me, l'oro puro della NDE.

Peggy

Un'altra messaggera della Luce, e l'ultima della serie, è una donna di nome Peggy Holladay, che mi ha scritto nel 1989 per raccontare la sua NDE, mandandomi allora una documentazione di 17 pagine che descriveva nei particolari la sua esperienza e gli insegnamenti che erano stati infusi in lei in modo tanto convincente ed efficace. Se avessi abbastanza spazio sarei tentato di citare le sue parole nella versione integrale che mi ha spedito, per la forza e la profondità del pensiero; ma per mettervi al corrente della esperienza di Peggy mi dovrò accontentare di condividere con voi alcuni estratti da questa e da un'altra documentazione che mi ha mandato in seguito. Credo che basteranno per chiarire che il suo viaggio nella Luce è in effetti avvenuto a vantaggio di tutti noi.

Dopo aver letto le pagine di Peggy, naturalmente le ho risposto per esprimere il mio più profondo riconoscimento, e un anno dopo ebbi l'opportunità di incontrarla in una conferenza sulle esperienze di premorte a Washington. Peggy era una donna dai capelli neri, molto attraente, che in quel periodo dimostrava circa trentacinque anni. Era sposata, aveva due bambini, e la gioia della sua vita era cantare. Ha partecipato ad alcuni musical (mi mandò, poi, un video di una delle sue interpretazioni, nello spettacolo *Showboat* di Jerome Kern), e come seppi in seguito, è anche un'inventrice e ritrattista di talento. Dunque si tratta di una donna dotata di molta creatività e con il suo modo di fare si dimostra una persona entusiasta, molto aperta e cordiale.

La mattina di Natale del 1973, quando Peggy aveva poco più di 20 anni e viveva a Dallas, rimase coinvolta in un grave incidente automobilistico, durante il quale riportò una frattura del cranio composta, potenzialmente fatale. Non ricordava, in quel periodo, di essere stata oggetto di un'esperienza di premorte nel vero senso della parola (e del resto, il termine stesso ancora non esisteva), ma dopo le ritornavano in mente delle immagini confuse che mostravano il suo corpo steso sull'asfalto e quindi sistemato in

un'ambulanza. Ciononostante, questa esperienza rappresentò una svolta decisiva nella vita di Peggy, avendo apportato radicali cambiamenti nella personalità, nella sua visione del mondo e negli schemi dell'interazione sociale.

Dunque, sentì il forte desiderio di tornare all'università e studiare materie che prima non le sembravano congeniali, come chimica e biologia, e scoprì di essere molto brava anche in queste. Lei riusciva ad imparare le cose in un modo assolutamente diverso, e quasi riecheggiando le parole di Steve ci racconta:

> Era come se riuscissi "a vedere" le cose da un più elevato livello di comprensione! Non c'è bisogno di dire che la gioia assoluta di imparare mi era incredibilmente nuova, e la mia mente sembrava essere letteralmente affamata di apprendere nuove ed interessanti nozioni. Non riuscivo a memorizzare quel sapere abbastanza in fretta.

D'altra parte scoprì che i rapporti sociali e il suo stile di vita avevano subito dei cambiamenti. Prima di allora le piaceva molto andare alle feste ed era considerata in qualche modo l'animatrice degli incontri mondani. Poi a poco a poco comprese che questi ruoli frivoli non le si adattavano più.

> Dopo la ferita alla testa, non riuscivo a riconoscermi più nel mio vecchio stile di vita. Ero una persona diversa e tutti quelli che mi conoscevano cominciarono a notarlo.

Cominciò ad avere insolite esperienze mistiche in cui sentiva "la gioia più profonda mai provata" e ricorda qualche viaggio fuori dal corpo. Era stata cresciuta in una famiglia battista, e sentiva la spinta a ritornare alla sua religione, ma dopo alcuni mesi si rese conto di non poter ancora accettare ciò che lei definisce i "dogmi della tradizione cristiana". Ma forse la trasformazione più eclatante che estendeva l'orizzonte della sua anima era la capacità di immedesimarsi negli altri con profondo amore. A proposito di questo, racconta il seguente episodio molto esplicativo:

> Ricordo che molte volte sentivo un forte slancio ad abbracciare dei perfetti sconosciuti con sentimenti intensi di affetto e premura. Non riuscivo a capire da dove provenisse tutta questa immedesimazione, sapevo solo che era bella, anche se non potevo realmente abbracciarli... Più di qualche volta, quando ciò accadeva, riuscivo a percepire i loro pensieri; potevo realmente leggere nella loro mente, e allo stesso tempo provavo per loro un grande amore.
> Tuttavia, l'esperienza più memorabile avuta dopo il mio trauma cranico risale ad un incontro con due amici studenti durante le lezioni di inglese. Avevamo avuto modo di parlare brevemente in alcune occasioni degli impegni di studio, e in loro presenza potevo sentire uno strano legame, quasi come se si trattasse di mio fratello e sorella più giovani, poiché avevano 18 e 22 anni. Non mi aspettavo di provare quel sentimento improvviso, così, mentre parlavamo tranquillamente, quel giorno. Durò circa uno o due minuti, ma si trattava di un'ondata di un AMORE così incredibilmente potente e intensamente profondo che fui stupita e addirittura direi, scioccata, per la forza con cui mi aveva sorpreso. Non avevo mai pensato che esistesse un simile AMORE. Mentre parlavo con loro e li guardavo negli occhi, sentivo di amarli come gli esseri umani non sono in grado di fare (o almeno non ne sono ancora capaci). Non solo riuscivo a capire cosa stavano pensando, ma se potete immaginarlo, io diventai loro!! Non ci sono parole, e in verità neanche emozioni umane a questo punto, che possono descrivere quanto abbia amato quelle due persone in quel breve arco di tempo di uno o due minuti. Non avevo mai sentito un tale amore per nessun altro essere umano prima o dopo quell'esperienza; nemmeno per i miei figli, e credetemi che li adoro!

Sebbene non fossi mai del tutto certa da dove provenissero quei sentimenti, sapevo che non erano di questo mondo.

Chiunque sia a conoscenza del materiale informativo sulle conseguenze delle NDE dovrebbe a questo punto aver capito che le trasformazioni di Peggy, manifestatesi dopo il trauma cranico, sono tutte tipiche delle persone che hanno avuto un'esperienza di premorte. Forse Peggy ne ha avuta una senza esserne pienamente consapevole, o forse semplicemente, senza ricordarla?

La risposta è: sicuramente sì. Nel corso dei miei studi di ricerca, ad esempio, ho incontrato non poche persone, specialmente quelle rimaste coinvolte in incidenti d'auto, che per qualche tempo dopo, anche anni, non avevano alcuna cognizione cosciente della loro NDE. Questa condizione è nota con il nome di "amnesia retrograda". Poi alla fine, qualcosa fa scattare un ricordo parziale, e come un sogno a lungo dimenticato, l'esperienza ritorna alla memoria nella sua pienezza, con tutti i particolari.

Qualcosa di simile sembra essere accaduta anche a Peggy per i tredici anni successivi, quando un giorno, trovandosi in un furgone simile a quello in cui era al momento dell'incidente, sulla strada per Dallas nel medesimo posto dello scontro, sembrò avere un ricordo *cosciente* di almeno qualche frammento del precedente infortunio. Qualunque sia la spiegazione, tuttavia, ciò che le venne in mente quel giorno, rappresenta proprio l'essenza degli insegnamenti ultimi della Luce così come vengono presentati alla mente dei navigatori dell'aldilà, e, solo per questo, le affermazioni di Peggy sono per noi di immenso valore ed importanza.

Il 22 agosto del 1986, Peggy era nel furgone con suo marito alla guida, quando fu sopraffatta emotivamente dai versi tristi di una canzone trasmessa per radio. Lei sentì di essere in preda ad un'ondata di immedesimazione ardente per tutti gli altri uomini, e sopraffatta dalla tristezza e dall'intensità della sua reazione si spostò sul retro del furgone per sdraiarsi. Cercando di rilassarsi, sentì invece, paradossalmente, che il suo cuore andava a mille, e batteva fortissimo; ella dice: "Come se avessi fatto degli esercizi aerobici per 25 minuti". Gradualmente poi la respirazione si stabilizzò, e si trovò immersa "nella più nera oscurità" senza alcuna paura. Si sentiva totalmente in pace e in una condizione di estasi, e allo stesso tempo "inserita nell'esperienza" che stava per svolgersi.

Mi ricordo di non sapere dove fossi, mentre galleggiavo, ma mi sembrava di essere in preda ad una senzazione così meravigliosa che non pensavo a nulla. Ecco, rimasi così finché non vidi al di sopra della mia spalla sinistra una Luce piccola ma brillante. Non mi sono mai sentita come in un tunnel, sparata a velocità supersonica verso la Luce, ma piuttosto mi sembrava di rimanere sospesa nell'oscurità, mentre la Luce stessa si avvicinava me. La Luce era rotonda e diventava sempre più grande A GRAN VELOCITÀ, perciò può darsi che sia sfrecciata attraverso un tunnel, senza rendermene conto. Come dicono tutti coloro che hanno visto questa Luce, essa appariva come una Luce bianco-azzurra di immenso splendore, la più brillante che possiate immaginare, moltiplicata per 10.000. Al principio, ero un po' spaventata quando notai che la Luce avanzava velocissima verso di me (oppure ero io che correvo verso di lei); pensavo di non poterla guardare, perché mi avrebbe fatto male agli occhi, ma non fu così. Infatti, più la osservavo e più ero attratta e affascinata da essa, e mi sentivo piena di pace. "Accogliere" la Luce era una sensazione rassicurante di immensa gioia. Immediatamente, seppi senza alcun dubbio che quel bagliore non era semplicemente una Luce perché era VIVA! Aveva una personalità ed era in possesso di un'intelligenza oltre i confini del-

> l'umana comprensione... Sapevo che la Luce era un'Entità, e capivo anche che quell'Entità era Dio, e non presentava caratteristiche maschili o femminili.
> Inoltre, sentivo che la Luce parlava... Le comunicazioni erano così sofisticate che la mia mente non poteva decifrare cosa veniva detto... cominciai a percepire che la Luce mi conosceva MOLTO BENE, appena prima che mi circondasse completamente.

Ciononostante, Peggy capì quello che la Luce voleva dirle e cominciò anche a sentire l'energia della Luce. "SAPEVO nel modo più assoluto e senza ombra di dubbio che era la più forte potenza in atto. Era Energia di puro Amore. Pensai: 'Non vedo l'ora di dirlo a tutti' ".

A questo punto la luce cominciò ad istruirla in risposta alle domande che Peggy crede di aver fatto.

> La Luce mi mostrò che il mondo è un'illusione. A questo riguardo ricordo solo di aver guardato in basso [a ciò che era stata sulla terra]... e pensavo: "Mio Dio, non è questa la realtà! Non è reale!". Sembrava che tutte le cose materiali fossero solamente degli "allestimenti di scena" per le nostre anime, compresi i corpi. Le cose più grossolane che riusciamo a vedere appartengono ad una realtà inferiore, e sono reali, ma non come noi crediamo. Ci sono cose a noi invisibili, per adesso, appartenenti a livelli superiori, che sono molto, molto, molto, più reali. Pensai: "Questo me lo DEVO proprio ricordare!".

In questo stato, Peggy notò presto che la sua mente stava funzionando in modo straordinario e intuiva immediatamente con estrema chiarezza molte delle rivelazioni ricevute.

> In questo luogo, qualunque esso sia, non avevo la coscienza limitata che conoscevo sulla terra. Mi sembrava di avere 125 sensi invece dei nostri cinque normali. Si poteva fare, pensare, comprendere, e qualsiasi altra cosa, senza alcuno sforzo. Praticamente, i fatti erano in vista, pronti e subito a disposizione, senza rischio di malintesi, perché la verità *è, semplicemente così*! Nulla viene nascosto. La comunicazione avviene pensando alle domande e le risposte arrivano nella mente. Pensieri compiuti affiorano da soli ed è evidente che provengono da un'altra fonte. Anche i nostri pensieri sono proiettati nello stesso modo. In quest'altro regno, le cose come le verità, erano già lì prima di noi, e tutto ciò che noi dobbiamo fare consiste nel pensare a quello che vogliamo sapere, e immediatamente la risposta arriva. La mente diventa insuperabile. Una cosa che mi ha sorpreso molto era la mia capacità di pensare a tutte le cose che volevo simultaneamente. Ricordo quanto rimasi stupita quando capii che avevo molti, molti pensieri insieme allo stesso tempo con la massima facilità e la completa comprensione di tutto.

Altre rivelazioni fluivano continuamente su Peggy, e così imparò che anche il tempo è un'illusione. Gli eventi catastrofici e i grandi cataclismi che avvengono sulla terra hanno ognuno un significato che gli esseri umani, con la loro comprensione limitata e alquanto bigotta, non potrebbero mai sperare di concepire o penetrare. "Volevo piangere forte, versando lacrime di pura gioia", dice Peggy, "alla vista della perfezione che permeava tutto il creato". Ma di tutte le cose che Peggy assimilava, in questo stato di estrema espansione della coscienza, la più significativa, forse anche per noi, aveva a che fare con la natura primaria onnipervadente dell'amore nell'universo.

Continuai a vedere altre verità sorprendenti... ad esempio, la Luce mi disse che tutto ciò che esiste è amore, e intendo dire proprio tutto! Avevo sempre pensato che l'amore fosse solo un'emozione umana che la gente sentiva di tanto in tanto. Nemmeno nei miei sogni più azzardati pensavo che l'amore fosse letteralmente TUTTO CIÒ CHE ESISTE!
Mi mostrò quanto tutte le persone siano amate. Era evidente, senza ombra di dubbio, che la Luce amava ciascuno nello stesso modo e senza *alcuna* condizione! Voglio proprio insistere su questo, perché il fatto di non dover fare o credere in determinate cose per essere amati, mi ha reso felicissima. NOI GIÀ ERAVAMO AMATI E LO SIAMO SEMPRE, NONOSTANTE TUTTO! La Luce era estremamente sollecita e affettuosa verso tutte le persone. Ricordo di aver visto la gente tutta insieme, mentre la Luce mi chiedeva di "amare le persone". Volevo gridare, avevo delle sensazioni così forti nei riguardi di quella gente... e pensai: "Se solo potessero sapere quanto sono amati, forse non si sentirebbero più così spaventati e soli".

Poi quasi per riportare a casa l'incomprensibile immensità di questo amore, per non dimenticarlo più, Peggy ricevette un'infusione di energia dalla Luce:

Mi ricordo nei minimi particolari il momento in cui la Luce fece qualcosa come accendere l'interruttore di una corrente di puro, incontaminato, concentrato AMORE incondizionato. Quest'amore che provai nella Luce era così potente che non può essere paragonato all'amore terreno, sebbene l'amore presente nel mondo sia una versione molto più tenue del primo. Ti rendi conto che l'amore migliore che puoi sentire sulla terra è diluito in rapporto di uno su un milione di ciò che è l'amore vero. Mentre questo flusso di puro amore passava attraverso di me, mi sembrava di sentire la voce dire simultaneamente: "Ti amo COMPLETAMENTE E INTERAMENTE *così come sei* PERCHÉ TU SEI".
Proprio in quel momento cominciai a piangere a dirotto, pensando di non meritare tutto quell'afflusso di amore puro, anche perché avevo commesso molti errori. Ma proprio mentre sentivo questa tremenda tristezza e questo senso di miseria e indegnità, ricordo di essere stata ancora più amata dalla Luce. In effetti non aveva mai smesso di amarmi, e non dimenticherò mai l'impatto che questo ebbe su di me. Pensai: "C'è più amore qui che in qualsiasi altro luogo..."; mi sembrava di essere immersa in particelle energetiche di puro amore. E mentre questo amore radiante che infondeva tanta energia, mi inondava, HO SAPUTO, anche se solo per qualche secondo, di essere assolutamente una con la Luce. Sapevo che in me non c'era nulla di sbagliato. NIENTE! Solo per qualche momento, non percepii la perfezione: ERO LA PERFEZIONE. Non ero soltanto insieme alla Luce, ero diventata la Luce. Ero tutte le cose simultaneamente!

Forse ora possiamo ricordare, con maggiore comprensione della fonte di provenienza, quella strabiliante effusione di amore misto all'immedesimazione descritto da Peggy, nell'episodio dei due studenti che aveva conosciuto all'università. ("Non avevo mai sperato che potesse esistere un tale AMORE... e sapevo che non era cosa di questo mondo"). A questo riguardo ora, Peggy sente di aver riportato sulla terra un insegnamento importante sul potere di guarigione dell'amore incondizionato, perché lo ha ricevuto per trasmissione diretta durante il suo incontro con la Luce.

Tra le molte convinzioni scaturite da questa esperienza, è bene sostare su una in particolare: ogniqualvolta l'amore incondizionato viene accordato ad un individuo, da qualsiasi fonte e in qualsiasi misura (da una persona o dalla Luce), provoca una purificazione della "energia contraria all'amore" o energia autolesionista (che sono tutte illusioni) che penetra la coscienza dell'individuo che sarà esaminato e liberato dalle colpe. Perciò, il livello di coscienza dell'individuo si eleva ogni volta che ciò accade.

La stessa Peggy, tuttavia, arrivata a questo punto del suo cammino, e avendo assimilato questi e altri insegnamenti provenienti dalla Luce, stava per intraprendere il viaggio di ritorno sulla terra. Mentre era ancora immersa nella Luce, sentì questa domanda: "Riuscirai a fare questo per sempre?".

> Ricordo di aver esitato per un secondo, pensando alla mia famiglia, almeno credo, ma infine risposi senza esitazione Sì... Dopo aver accolto anche per un solo momento questa energia pura, qualsiasi essere umano vivo si sarebbe prostrato in ginocchio e avrebbe pianto a dirotto di gioia, a ruota libera e senza alcuna inibizione alla vista della perfezione dell'universo. Avevo voglia di *abbandonare* tutto ciò che avevo amato sulla terra, per rimanere in quell'intenso stato di beatitudine.

Per ragioni che rimarranno sconosciute, però, la Luce non esaudì il desiderio di Peggy, che si accorse di ritornare indietro, costretta ad entrare nel corpo, dice, che nel frattempo sembrava aver assunto la consistenza di una roccia. Nel passaggio sentiva di avere gli occhi pieni di lacrime e si trovò "in uno stato di stato di shock, a chiedersi *che accidenti le era successo*"!

Ciononostante, le rivelazioni provenienti dalla Luce continuavano a fluire in lei, anche alla fine dell'esperienza, proprio come era successo a Neev dopo la sua NDE, e come abbiamo visto prima, in questo stadio le intuizioni perdono le caratteristiche della rivelazione ultima, ma tendono ad esprimere un messaggio più personale per l'individuo. Si potrebbe affermare che la Luce, avendo manifestato le sue verità universali, in questa fase cerchi di suggerire all'individuo l'uso più appropriato della conoscenza acquisita. Nel caso di Peggy i consigli erano simili a quelli ricevuti da Craig, e avevano a che fare con la musica.

Prima, tuttavia, Peggy descrive un insegnamento della Luce in termini molto più generali:

> Una delle cose che [ho imparato] è questa: noi siamo TUTTI qui per svolgere un "compito di amore". Non abbiamo nessun obbligo di accettare l'incarico, e possiamo anche svolgerlo in parte. Dipende da noi. Il nostro "compito" è programmato alla nascita ed è proprio la cosa o le cose che *amiamo* di più. Mi sentivo così stupida, perché avevo sempre pensato che fare ciò che si ama di più significava soddisfare l'egoismo. Ricordo quanto fui stupita e felice quando "giunse nella mia mente" questa informazione. Quest'altra fonte di energia, usando la mia voce disse: "Questa è la cosa più altruistica e costruttiva che puoi fare per il mondo perché si tratta del compito energetico a te assegnato e portandolo a termine saresti felicissima, lo svolgeresti al meglio, e per questo saresti degna di tutto il rispetto!".
>
> Durante la mia NDE, mi ero ricordata come mi sentivo quando avevo circa sette anni e cantavo sempre. Ho letteralmente rivissuto quei momenti e percepivo la gioia provata quando cantavo durante l'infanzia. Ricordai che la Luce mi aveva suggerito di orientarmi verso il canto. Non parlò mai di fama, denaro e neanche di una mia eventuale bella voce.
>
> Quello che sto dicendo sembra assolutamente pazzesco, lo so, credetemi, lo so bene... ma si tratta proprio di un'IMPORTANTE parte di questo incontro meraviglioso e se la tralasciassi l'intera storia perderebbe in veridicità, o almeno assumerebbe per me un significato minore. Così, anche se so nella profondità del mio cuore che la Luce mi aveva detto di cantare, perché quello era il mio "compito", e anche se penso di voler disperatamente cantare – e ce la sto mettendo tutta, lavorando sodo – cercherò di essere aperta a qualsiasi difficoltà incontri sulla mia strada... Sono stata felicissima, anche solo di provare, e non sarei mai voluta arrivare alla tomba sapendo di non averci neanche provato.

> Adesso che ho visto, sentito, e provato in me stessa la fonte di questo stato mentale euforico e pieno d'amore, lo rincorrerò per il resto della mia vita, facendo qualsiasi cosa senta intensamente di dover fare, perché so che è la *Luce* che mi sta guidando. Una volta pensavo di essere un'artista mentre dipingevo. Ora, dopo la NDE, vedo che sono solo il pennello, le mie esperienze di vita sono i colori, la mia vita è la pittura, e il mondo è lo studio e l'amore è il soggetto.

Peggy conclude le sue osservazioni esprimendo gratitudine alla Luce – come ora sappiamo, una caratteristica comune anche a molti altri ritornati – per aver permesso il suo incontro con la verità ultima, nonostante il fatto che l'abbia lanciata all'esplorazione di un sentiero incerto:

> Lo scopo della mia intera vita era diventato quello di ripagare in qualche modo la Luce, per essere giunta fino a me ed avermi amato quando ne avevo più bisogno. Penso proprio che questo sarà un progetto che mi accompagnerà per tutta la vita. La "vecchia me" è sparita e ogni giorno scopro la "nuova me". Non so cosa mi porterà il futuro ma farò del mio meglio per rimanere aperta allo sviluppo e ai cambiamenti. So che probabilmente trascorrerò il resto della mia vita ad effettuare adattamenti, in un modo o nell'altro, in relazione a ciò che accadde quel giorno di agosto. Ma se avessi il mondo intero non vorrei cambiare una virgola di quell'episodio! Rimarrà con me sempre e spero di riuscire a trovare un modo per condividerlo con gli altri.

Bene, penso proprio che sia riuscita nel suo intento! E vorrei potervi presentare altro materiale di Peggy con gli insegnamenti ricevuti. Ma, forse, per ora avete letto abbastanza, del suo racconto e di quello degli altri che l'hanno preceduta in questo capitolo, per poter avere un quadro chiaro di ciò che si incontra e si impara in questi viaggi verso la Luce, e per comprendere quanto profondo sia il desiderio ardente di questi viaggiatori di condividere con gli altri quello che hanno visto.

Per quanto riguarda Peggy, durante gli anni ci siamo tenuti in contatto regolarmente finché non ci siamo incontrati a Washington. Sebbene ci siamo visti solo in quella occasione, le ho parlato di recente al telefono per sentire come stava ultimamente. La sua voce era brillante ed entusiasta, come sempre, e mi ha detto che effettivamente si era dedicata per tutto il periodo al canto, che continuava a darle grande gioia, e stava lavorando anche ad alcune nuove invenzioni. Tutto sommato, mi ha dato l'impressione di seguire felicemente il sentiero che la Luce le aveva suggerito tanti anni fa e non c'è dubbio che lei continuava a diffondere quella Luce a chiunque incontrasse sul suo cammino; proprio come aveva fatto con me la prima volta che avevo parlato con lei a Washington, e come ritengo abbia fatto con voi regalandovi le sue parole attraverso questo libro.

Come orientarsi nei misteri della Luce

Nell'esaminare i sei viaggi nella Luce che abbiamo seguito in questo capitolo, è evidente la presenza di alcuni temi ricorrenti che compaiono spesso. Secondo me, tuttavia, questi temi rappresentano tre distinti *livelli* di illuminazione che devono essere spiegati bene se vogliamo davvero capire in modo corretto l'intera gamma di insegnamenti provenienti dalla Luce.

Per prima cosa, c'è il livello che chiamerei semplicemente *visione estatica*. Si tratta dell'aspetto della NDE più elevato, più completo e più universale. Quando l'individuo si trova immerso in questa visione estatica, comprende la perfezione dell'universo e, poiché nessuno è separato dall'universo, ma è invece una parte integrante e indispensabile di esso, comprende allora anche la propria perfezione. Questo è il regno del puro amore incondizionato e dell'accettazione, un utero primordiale di Luce abbagliante di gloria e meraviglia inimmaginabile, dove tutta la conoscenza è infine rivelata e dove si diventa consapevoli, con un senso di certezza irreversibile, che quella è la nostra vera ed eterna casa.

Segue il livello che definirei *realizzazioni terrene*. In questa fase della NDE si arriva a vedere con occhi incorrotti l'importanza di certi valori umani, delle convinzioni e gli sforzi che dovrebbero dare forma alla propria vita nel mondo. Tra queste spiccano in primo luogo l'espressione di amore che si immedesima e si interessa con sollecitudine degli altri, l'importanza di ricercare la conoscenza per se stessa, l'imperativo di vivere la vita nella sua pienezza, con un'incessante consapevolezza della preziosità della vita, il bisogno di allontanarsi da uno stile di vita competitivo o basato sulle acquisizioni materiali, la convinzione che la morte non è da temere perché è solo una continuazione della vita e così via.

Infine, c'è il livello che penso si possa definire molto bene come *rivelazione personale*. Si tratta di informazioni che, come abbiamo visto, di solito arrivano all'individuo verso l'epilogo della sua NDE; in questa fase gli insegnamenti si adattano in particolare ai bisogni e circostanze dell'individuo in questione. La Luce stessa provvederà a fare questo, oppure una presenza o una guida incontrata nel regno della Luce. Poiché negli ultimi capitoli avremo ampiamente modo di analizzare in dettaglio sia la visione estatica che le realizzazioni terrene emerse dalle NDE, vorrei concludere questo capitolo concentrandomi sull'ultimo tipo dell'illuminazione. Una delle ragioni per cui preferisco procedere in questo modo è quella di spiegarvi chiaramente come questi insegnamenti personali possono essere applicati alla vostra vita, anche se potreste non aver mai vissuto un'esperienza di questo tipo.

Direi di cominciare richiamando alla mente alcune caratteristiche salienti della NDE che influiscono o mostrano la natura o l'importanza di queste rivelazioni personali. Prima di tutto dovreste ricordare che in ogni caso qui considerato l'individuo incontra una qualche presenza all'interno della Luce, qualcosa o qualcuno che dà l'impressione di avere una conoscenza onnisciente della persona, e un'infinita sollecitudine per il suo benessere e la sua futura felicità. Quando stiamo per morire, scopriamo di non essere soli e forse non lo siamo mai stati. Abbiamo qualcuno o qualcosa che sembra guidarci con estrema benevolenza, sebbene invisibilmente, nella nostra vita su questa terra, ma può intervenire nei momenti critici e perfino manifestarsi chiaramente, con la nostra piena consapevolezza, come accade negli stati di premorte. Queste nozioni sono sufficienti a rassicurarci sul nostro destino.

Quando esploriamo ulteriormente la funzione di questo agente che ci guida, tuttavia, possiamo vedere praticamente in ogni caso qui presentato che sembra quasi proiettarsi nel contesto della NDE per aiutare senza indugio a ripristinare l'assetto vitale dell'individuo e rimettere la persona in carreggiata. Questo scopo è particolarmente evidente, ad esempio, nella vita di Neev, quando sembrava essere caduto nel vortice dell'autolesionismo, intrappolato in una gabbia apparentemente indistruttibile di autostima

irrimediabilmente compromessa, e schiacciante sensazione di fallimento. Le intuizioni riguardo se stesso ottenute mediante la NDE, e particolarmente l'esame retrospettivo della vita, con l'aiuto della sua guida, hanno frantumato quella gabbia una volta per tutte, e lo hanno reso libero di cominciare una nuova vita – e sono tentato di aggiungere anche – secondo il progetto previsto. La stessa Peggy, secondo il racconto presentato, conduceva una vita piuttosto vana e in qualche modo edonistica, prima della sua NDE, ma avendo sentito forte l'influsso dell'amore divino proveniente dalla Luce e avendo ricevuto le illuminazioni personali dalla stessa Luce, anche lei ha ritrovato la strada per realizzare un modo di essere più appagante a livello personale. Sebbene continui a soffrire a causa della sua acuta sensibilità, anche Steve, una volta liberatosi da una famiglia e da un ambiente di lavoro opprimente, è stato aiutato dalla sua NDE a dare libera espressione ai suoi talenti nascosti, poiché l'esperienza ha stimolato il suo desiderio di conoscere, mettendolo in grado di lanciarsi in una carriera molto più appagante. E infatti Steve mi ha detto, proprio di recente, di continuare a ricevere indicazioni coscienti dalle sue entità di Luce, dimostrando in tal modo che questi aiuti sono disponibili nella vita quotidiana, e non solo negli estremi momenti che precedono la morte.

Nell'esaminare la vita dei viaggiatori interdimensionali incontrati in questo capitolo, non vi sembra che tutti loro, in varia misura, siano stati aiutati a condurre una vita più autentica, molto più confacente alle attitudini un tempo latenti, e che siano stati incoraggiati, se necessario, a liberarsi definitivamente dei vincoli sociali, che li avevano così fortemente limitati? La Luce, in effetti, ha consigliato a Peggy di "seguire il suo amore", perché abbandonarsi ad esso era dunque la cosa più generosa e costruttiva in assoluto. La Luce sembra dire a noi, a ciascuno di noi in particolare, che abbiamo un dono speciale, qualcosa da offrire al mondo, e che la nostra felicità e quella del mondo si realizzano entrambe quando viviamo in modo tale da mettere in atto questo dono, il quale non è nulla di meno che il nostro scopo nella vita. Ecco dunque la NDE, che aiuta a rompere l'uovo in cui quel dono è stato riposto, trascurato, e perfino abbandonato al completo oblio tanto da renderci ignari di esso, così che possa cominciare ad emergere per svilupparsi al massimo. Questo accade quando l'individuo vede chi è stato, il che fondamentalmente significa poter cogliere qualcosa del suo vero sé e della sua vocazione nel mondo. Per questo Craig è portato a mettersi in contatto con l'animo delle persone attraverso il flauto e Peggy attraverso la voce; Laurelynn aiuta il prossimo restituendo la salute ai corpi sofferenti, mentre Neev lavora per guidare i ragazzi alla scoperta e alla comprensione dei loro potenziali; Steve ha trovato la sua strada diventando un esperto programmatore e, recentemente qualcosa come un filo diretto per chi vuole conoscere la NDE, e Sally, sebbene continui ad impegnarsi a fondo, ancora lotta per realizzare il suo vero sé.

Ho parlato di questo autentico o vero sé, come qualcosa che deve essere svelato all'individuo mediante l'intervento della Luce. Come accade questo? La risposta è: spesso il viaggiatore dell'aldilà vede il suo sé *falso* o socialmente condizionato. In alcuni casi, il meccanismo assegnato a questo compito è l'esame panoramico della vita. Ricordate, per esempio nella storia di Neev, come lui abbia utilizzato i dati ottenuti nell'esame retrospettivo per dare una svolta alla sua vita? Ad un certo punto del suo racconto, afferma con trasporto:

> Il sentimento dominante dopo la mia NDE era un desiderio di correggere e cambiare tutte le cose che non mi piacevano di me. Questo ricordo dell'esame retrospettivo mi ha turbato

> molto, vedevo ripetutamente me stesso e odiavo ciò che mi era mostrato. È stato questo filmato panoramico che ha stimolato il mio desiderio di trasformazione e che ha quindi permesso questo cambiamento.

In altri casi, tuttavia, il ritornato riceve una percezione diretta della natura del falso sé, e con questo può comprendere a livello intuitivo che la persona con cui si era identificato, e che riteneva essere normalmente il sé fondamentale, non era niente altro che una finzione. Questo è accaduto a Peggy ad esempio, e la sua testimonianza di questa rivelazione contiene un importante messaggio per tutti:

> [Ad un certo punto] la mia coscienza deve essere stata spinta lontana dal corpo, perché all'improvviso lo vedevo a distanza ravvicinata mentre piangeva. Mentre guardavo il mio corpo, non avevo nessuna reazione a livello emotivo. In questa situazione, vidi un oggetto brillante e chiaro che si sollevava dal corpo. Era ovvio che fosse il mio ego. Al momento che l'ego cominciava a salire, la mia coscienza ritornò nel corpo e pensai con angoscia: "Ecco il mio ego. È proprio il mio ego!". E non volevo che mi lasciasse. Pensavo di doverlo trattenere altrimenti non sarei vissuta. Invece, si allontanò da me lo stesso, e in esso vidi tutti gli errori che avevo commesso nella mia vita. Ero stupita perché credevo che tutte quelle cose erano parte di me e quindi non potevano essere separate così facilmente da me stessa. Non trovo le parole per esprimere quanto fui felice quando mi sovvenne questa frase: "Quello non era mai stato me". Quell'identità non era stata mai la vera me stessa.
> Cominciai a capire che senza stavo bene, ed era davvero molto meglio così. Era un po' come togliere un filtro usato, vecchio, impolverato e ostruito di un condizionatore a ventola, e lasciare passare l'aria senza ostacoli. Solo che in questo caso era quell'amore puro, incontaminato che fluiva attraverso di me. Decisi di rilassarmi e lasciai che la Luce riversasse tutta la sua magnifica energia dentro di me e, che lo crediate o no, ho cominciato a sentire come se la meritassi davvero! Se esiste qualcosa come "redenzione dell'anima", allora è quello che è accaduto a me.

Il falso sé è costruito dai modelli sociali in cui siamo inseriti. Il vero sé non è concesso totalmente *dalla* NDE, ma viene creato e attuato dall'individuo *dopo* la NDE. La conoscenza offerta dalla Luce è sufficiente ad aiutare l'individuo a *vedere* il falso sé e come si è creato, e quella stessa conoscenza basta, a volte, ad iniziare il processo della sua demolizione. Una volta accaduto ciò, si crea uno spazio purificato e sgombro per accogliere il nuovo e più autentico sé, affinché cresca naturalmente, e se c'è uno scopo personale alla base della NDE, sembra essere proprio l'incoraggiamento ad attuare questo particolare sviluppo nell'individuo. Sembra proprio che la Luce voglia che tutti diventino il sé stabilito in origine.

Peggy ha espresso questa realtà quando ha detto: "Il nostro 'compito' è programmato alla nascita ed è proprio la cosa o le cose che noi *amiamo* di più". Facendo scaturire le nostre azioni da questo amore, siamo facilitati a realizzare il nostro vero sé, che è creato *ex novo* tutti i giorni della nostra vita, attraverso un comportamento autentico. Ecco cosa si intende con le parole "seguite il vostro amore".

Dunque, è evidente come le lettere stampate di questa pagina, che gli insegnamenti provenienti dalla Luce, non riguardano solo i ritornati in questo mondo. Sono invece destinati a tutti. I navigatori interdimensionali presentati in questo capitolo, messaggeri della Luce, sono semplicemente i nostri maestri di quaggiù, il cui compito è ricordarci delle verità che potremmo aver dimenticato. Voi state seguendo il vostro amore? O ve lo siete lasciato sfuggire, presi dagli eventi della vita quotidiana?

Per favore, prendetevi qualche momento per riflettere su queste cose, non affrettatevi a leggere il prossimo capitolo. Questa intera prima sezione è stata davvero un lungo prologo alle domande che vi ho appena rivolto, perché esse appartengono al nucleo del significato personale che assumono *per voi* le storie che ho appena raccontato. Se temete che la vostra vita abbia in qualche modo deviato il suo corso, non avete bisogno di trovarvi in uno stato di premorte per rimettervi sulla giusta via. Quello che potete fare, però, è imparare da coloro che hanno avuto questa esperienza, e cominciare un lavoro per orientarvi di nuovo nella giusta direzione. Se sentite che le mie parole riguardano anche voi, forse potreste tentare di esaminare la vostra vita da una nuova prospettiva, alla luce di ciò che insegna la NDE. E ricordate, i ritornati ci dicono che non siamo mai soli, né lo siamo mai stati. Ognuno di noi ha una fonte interiore che ci guida, e una volta scoperta può aiutarci nello stesso modo in cui ha aiutato il ritornato. E ricordate ancora le parole di Peggy, che la Luce senza confini, cioè la fonte di tutto l'amore del mondo, ama anche ciascuno di noi infinitamente e senza distinzioni. Diceva Peggy: "Mi mostrò quanto tutte le persone siano amate. Se solo gli uomini potessero sapere quanto sono amati, forse non si sentirebbero più così spaventati e soli". Quell'amore è in attesa di tutti noi, e una volta che vi aprite ad accoglierlo, inevitabilmente vi condurrà a voi stessi, al vostro vero sé.

2. Vista dall'alto: scene di polvere e scarpe abbandonate

Quando si riflette sui contenuti dei racconti delle esperienze di premorte che ho presentato nel capitolo precedente, è difficile negare che a questi individui sia accaduto qualcosa di veramente straordinario. Ma forse il tono rassicurante e la palese sincerità delle loro parole riescono a convincere la maggior parte dei lettori del fatto che le cose provate dai nostri amici negli attimi precedenti ad una morte potenziale costituiscono una rivelazione che comprende alcune verità essenziali sulla vita e su come essa dovrebbe essere vissuta.

Di certo, praticamente tutti i viaggiatori dell'aldilà sono convinti che i fenomeni cui hanno assistito e ciò che hanno compreso durante la loro visione rappresentano un fatto che è tanto autentico quanto sicuro. Analogamente, questi individui di solito sono ugualmente certi di aver sperimentato qualcosa che non è un sogno, un frutto dell'immaginazione o un'allucinazione. Più di una di queste persone ha affermato con grande enfasi che la sua NDE è stata "più reale della vita stessa", oppure "più reale di lei e me seduti qui a parlarne", e cose simili. A proposito di questo, ricordo in particolare un uomo di mezz'età che sosteneva con vigore quanto la sua esperienza fosse stata "del tutto oggettiva e assolutamente vera".

Dato il carattere coerente ed insieme *insistente* di queste dichiarazioni, sarebbe certo da sciocchi e presuntuosi ignorare questo tipo di testimonianza. Tuttavia, allo stesso tempo, i molti di noi che non hanno conosciuto questa esperienza si trovano, diciamo, quasi a disagio a dover credere a qualcosa semplicemente sulla base della fede; una fede nella obiettività di giudizio di qualcun altro. Vale la pena di notare che, senza dubbio, l'opinione tra i navigatori interdimensionali è essenzialmente unanime, ma chiaramente da un punto di vista strettamente scientifico non c'è alcuna prova. Questo tipo di opinione generale condivisa tra gli amici ritornati dall'aldilà, per quanto possa essere imponente nella sua appassionata unità, è comunque indimostrabile, e si basa interamente su racconti individuali e soggettivi.

Questi dubbi devono essere affrontati all'insorgere, per quanto molti di noi vorrebbero non tenerne conto. Dopotutto, riflettendoci sopra, ciascuno potrebbe ammettere che perfino la persona più seria e palesemente sincera può sbagliarsi oppure ingannarsi sulla natura della propria esperienza. Per quanto riguarda, poi, la NDE in particolare, ci sono certamente altri libri in commercio, come quello scritto da Susan Blackmore dal titolo *Dying to Live*, che analizza questi eventi in un'ottica rigorosamente scettica e cerca di dissipare i dubbi trovando risposte essenzialmente neurologiche. Questo genere di difficoltà non deve essere assolutamente trascurata, specialmente se state pensando di uniformare qualche vostro pensiero o azione agli insegnamenti proposti da queste

esperienze. Non sarebbe un gran risultato dover scoprire, alla fine, di essere stati guidati da niente altro che allucinazioni prodotte da un cervello neurologicamente sofferente perché privo di ossigeno! La difficoltà di risolvere questo problema, naturalmente, rimane nel fatto stesso che le NDE sono eventi di natura fondamentalmente soggettiva, profondamente personali e spesso ineffabili. Come tali, quindi, sembrerebbero sfuggire per sempre al vaglio dell'analisi scientifica per mantenere l'alone misterioso tipico delle rivelazioni religiose dei tempi moderni che non possono essere confermate. Discutere non serve a niente, né ribattere come fanno molti per difendersi, che queste esperienze hanno nell'insieme un modello in comune. Ciò dimostra soltanto che non sono originali. È ancora possibile considerare questa trama comune come fanno Susan Blackmore e altri scettici ad esempio, soltanto come scorie soggettive prevedibili che non significano nulla, emesse da un cervello morente, e niente più di questo.

A questo punto sembra essere giunti ad uno stallo. In linea di massima, vorrei poter dimostrare che queste esperienze sono davvero ciò che i ritornati sostengono, vale a dire che sono autentiche, oggettive e vere proprio come sembrano. Per confermare questo, si dovrebbe prima stabilire che le NDE non possono essere verosimilmente interpretate come allucinazioni complesse, frutto dell'immaginazione o sogni; in breve, che la NDE non è semplicemente un fenomeno *psicologico* o comunque un prodotto neurologico di un cervello in agonia.

Infatti, proprio al contrario, abbiamo delle ottime prove provenienti da fonti diverse, a conferma che si tratta davvero di un'esperienza con un suo carattere oggettivo e, per dirla in una frase, assolutamente "in buona fede". Nei capitoli che seguono questo, sottoporrò alcune di queste prove alla vostra attenzione e prima che terminiate questa parte del libro, spero di avervi rassicurato, cosicché i dubbi sull'autenticità delle NDE possano essere con certezza fugati su basi puramente scientifiche. *Ciò che segue, allora, rappresenta effettivamente una specie di dossier della difesa nel dibattito sul caso dell'autenticità della NDE.*

Visioni fuori dal corpo

Un preludio di ciò che leggerete può essere illustrato dal seguente racconto, ricco di spunti, dell'esperienza di un attore di venti anni, che ha avuto luogo una sera in cui era preso da una danza sul palcoscenico, molto faticosa e frenetica:

> All'improvviso, senza alcuna avvisaglia, mi ritrovai sulle travi di acciaio vicino al soffitto della sala. Mi accorsi del luccichio dell'intelaiatura delle travi che si alzavano nell'ombra, e guardando di sotto lo spettacolo che si svolgeva, fui molto sorpreso di notare che la scena era cambiata: riuscivo a vedere ogni cosa nella sala – quasi ogni capello su ogni testa – e tutto simultaneamente. La visione comprendeva tutto, in un singolo sguardo onnipervasivo: centinaia di teste disposte in file ondeggianti sulle sedie pieghevoli. Circa sei o sette bambini che dormivano in braccio, capelli di molti colori diversi che brillavano alla luce dei riflettori. Poi la mia attenzione fu attirata dal palcoscenico e lì eravamo noi, con i nostri body multicolori, a fare piroette e danzare, e c'ero anch'io – *ero là* – a faccia a faccia [con la partner][1].

[1] Richard Squires, "The Meaning of Ecstasy", *Gnosis Magazine*, 33 (autunno, 1994), pag. 69.

Non c'è bisogno di dire che questo ragazzo era sbalordito di trovarsi in due posti simultaneamente – diciamo, dentro e fuori del corpo – ed era assolutamente sconcertato al pensiero di come era mai potuta accadere una cosa simile a lui. Dopo, tuttavia, ebbe l'occasione di riflettere sulla sua esperienza ed il suo possibile significato, e anche lui ha considerato le due ovvie diverse alternative, proprio come abbiamo fatto noi in relazione alle NDE:

> Si trattava di un fenomeno naturale o solo di un momento di follia? Naturalmente volevo credere ai miei occhi [ma]... sia la nitidezza fin nei minimi particolari dell'esperienza, sia la natura onnicomprensiva della mia visione che riusciva a cogliere contemporaneamente tutte le immagini presenti nella sala con la vista di un falco, potrebbero essere interpretate in entrambi i modi. In ogni caso, quando ripenso a dettagli come la disposizione dei chiodi sulle travi del soffitto, oppure la chiazza bianca della testa calva dell'uomo con il cappotto a quadretti rossi nella quinta fila, o centinaia di altri piccoli particolari colti dalla mia vista durante l'evento, mi sembra più ragionevole definirlo un fenomeno naturale piuttosto che un'allucinazione. Non esiste allucinazione autoscopica ("in grado di vedere da sé") che, traendo le informazioni solo dal bagaglio mentale già memorizzato, possa essere stata tanto completa e precisa nei dettagli[2].

Questa testimonianza di ciò che appare come un viaggio fuori dal corpo (OBE) non è solo affascinante e suggestiva di per sé, ma contiene anche indizi evidenti che indicano ai ricercatori un sentiero da seguire per raccogliere prove a conferma della validità delle NDE. Chiaramente, va ricordato che la natura di queste esperienze è indubbiamente soggettiva, ma c'è una componente della NDE, almeno in linea di massima, che si presta alla possibilità di una conferma esterna. Sebbene il giovane, la cui OBE abbiamo appena letto, non era assolutamente in punto di morte, il racconto della sua esperienza è notevolmente simile, nei contenuti e nei dettagli, a molte testimonianze ricevute dalle persone che sono sopravvissute ad uno stato di premorte. Anche loro dicono di aver lasciato per qualche momento i loro corpi, e di ricordare una percezione panoramica e molto dettagliata dell'ambiente circostante. Allora, supponiamo che queste descrizioni possano essere controllate e verificate indipendentemente da testimoni qualificati. Se si riuscisse a stabilire che questi pazienti non avrebbero in nessun caso potuto vedere ciò che hanno invece visto, né ottenere in altro modo le informazioni acquisite, avremmo allora una prova, direi, proprio inconfutabile a sostegno dell'obiettività della esperienza conosciuta come NDE. E chiaramente, *se* queste percezioni potessero essere confermate in tal modo, potremmo con più serenità giustificare la nostra maggiore convinzione nella attendibilità dei fatti, anche in relazione ad altri aspetti che devono, per loro natura, rimanere nell'insieme al di là della gamma di elementi la cui verifica è di diretta competenza scientifica.

Lo scopo di alcune serie ricerche già avviate e attualmente in corso, nel campo degli studi sui casi di premorte, è proprio quello di raccogliere questo tipo di prove. Per arrivare a questo, tuttavia, abbiamo per prima cosa bisogno di determinare che tipo di percezioni il ritornato dall'aldilà descrive, quando afferma di aver lasciato il corpo nei momenti che corrispondono allo stato di premorte.

[2] R. Squires, op. cit., pag. 70.

Tanto per cominciare, vorrei citare un'inchiesta condotta da una ricercatrice sugli stati di premorte di nome Janice Holden, docente all'università del North Texas[3]. La Holden, che era particolarmente interessata a valutare la *qualità* della percezione visiva durante le NDE, ha mandato dei questionari ad un gruppo campione che aveva dichiarato di aver effettuato un viaggio fuori dal corpo, mentre si trovava in una situazione di premorte. Nell'insieme, ha ricevuto 63 questionari utili dalle persone che avevano risposto al suo test, ed i risultati hanno dimostrato, senza ombra di dubbio, che le percezioni fuori dal corpo sono descritte costantemente con i termini di "chiare e particolareggiate".

Ad esempio, il 79% del suo campione aveva affermato di ricordare chiare percezioni visive, e una percentuale più o meno simile ha confermato che non c'era alcuna distorsione, sia negli elementi presenti sia nel colore, e il tutto comprendeva un campo visivo panoramico (come abbiamo visto per l'attore citato in precedenza). Inoltre il 61% dei casi da lei studiati sosteneva di avere un ricordo completo e preciso dell'ambiente fisico, e una percentuale analoga ha anche aggiunto di poter leggere durante i viaggi fuori dal corpo!

Sfortunatamente, la Holden non sembra aver specificatamente chiesto ai suoi intervistati, se la percezione visiva basata sulla OBE avesse una "maggiore definizione" di quella del loro stato normale (come naturalmente abbiamo notato nel mio esempio precedente), ma altri studi, così come alcuni esempi specifici che saranno tra breve presentati, dimostrano che a volte accade proprio così.

In ogni caso, le scoperte della Holden confermano ampiamente l'ipotesi che, in linea di massima, i ritornati dovrebbero poter fornire descrizioni dettagliate degli aspetti visivi dell'ambiente circostante, che da un punto di vista esclusivamente fisico sarebbero impossibili da vedere. Questa, comunque, è la teoria. Ciò che noi adesso dobbiamo esaminare, naturalmente, è l'eventuale esistenza di qualche prova specifica, basata sui casi individuali, che dimostri la nostra ipotesi.

Fortunatamente, con venti anni di ricerca sulle NDE alle spalle, non è difficile procurarsi questo tipo di materiale. Sebbene nessun caso isolato possa essere assolutamente determinante, il peso cumulativo di queste testimonianze è sufficiente a convincere anche i più scettici che questi racconti rappresentano qualcosa di più di pure allucinazioni da parte del paziente.

Ecco, ad esempio, di seguito una tipica storia estratta da una lettera spedita da una corrispondente australiana nel 1989. La donna, nel raccontare la sua NDE, avvenuta durante un'operazione, ha anche casualmente illustrato la reazione del medico che ascoltava allibito la versione di lei sui fatti avvenuti nella sala operatoria:

> Non dimenticherò mai lo sguardo e l'espressione del chirurgo quando gli dissi di aver abbandonato il corpo durante l'operazione. Chiesi allora al medico se per caso era seduto su uno sgabello verde con la fodera bianca. Lui rispose di sì e poi replicò: "Ma lei non può averlo visto, era sdraiata sul tavolo operatorio!". Risposi che, in effetti, non avevo visto lo sgabello da quella posizione, ma il mio punto di osservazione si trovava altrove, dal momento che ero distaccata dal corpo; e infatti durante l'episodio di NDE osservavo la scena sottostante dall'alto. A questa obiezione, la faccia del medico assunse un'espressione ancora più perplessa.

Oserei dire che, praticamente, tutti i ricercatori che si occupano di NDE, hanno incontrato questo tipo di storie durante i loro studi; e infatti, sebbene sconcertanti,

[3] Janice Miner Holden, "Visual Perception During Naturalistic Near-Death, Out-of-Body Experiences", *Journal of Near-Death Studies*, 7 (inverno, 1988), pagg. 107-120.

simili testimonianze sono sparse qua e là a profusione in tutto il materiale informativo disponibile sulle NDE.

Nel mio caso, credo che i tipi di OBE particolarmente interessanti, emersi quando ho cominciato a lavorare in questo campo, erano quelli in cui gli individui affermavano di aver notato la *polvere* o *la garza* sopra alcune attrezzature mediche come le lampade scialitiche, su cui i pazienti sembravano librare in sospeso, alquanto al di sopra del corpo fisico sdraiato sul tavolo operatorio sottostante. Vi posso assicurare che, nei primi tempi di ricerca, mi sembrò divertente sentire uno di questi racconti; sentirlo poi una seconda volta, espresso in un linguaggio praticamente identico, diventava nettamente affascinante; sentirlo addirittura una terza volta significava, a quel punto, essere convinti che, qualsiasi cosa fossero questi episodi, quelle persone non avrebbero potuto semplicemente inventarsi dei particolari ricorrenti. Erano tutte cose troppo strane e simili per essere giudicate pure allucinazioni, esattamente il tipo di percezioni improbabili che si possono avere in quelle circostanze.

Arrivato a questo punto, ho perso il conto esatto di quanti racconti-tipo che descrivono "la polvere posata sulle lampade scialitiche della sala operatoria" mi sono capitati nel corso della mia ricerca, ma una stima approssimativa dovrebbe arrivare al numero di sei o sette. Tuttavia, solo per darvi un traccia, e per farvi comprendere in che modo i dettagli particolareggiati inducano a credere al fenomeno, voglio presentare di seguito alcune di queste storie.

La prima testimonianza arriva da una donna intervistata all'inizio degli anni Ottanta, che in quel periodo aveva 48 anni. La sua NDE risaliva ad un intervento chirurgico del 1974. È di notevole interesse nelle prime battute nel suo racconto, la descrizione del suo anestesista vestito in modo insolito. Come mi ha spiegato, era un medico che lavorava spesso con i bambini. Poiché si era accorto che i giovani pazienti erano speso confusi dalla numerosa équipe di dottori che indossavano tutti un camice verde molto simile, aveva pensato di indossare un berretto chirurgico giallo con *farfalle rosso scuro* applicate, così, almeno, poteva essere facilmente riconosciuto. Tutto questo, naturalmente, assumerà un ruolo molto significativo nel racconto dell'esperienza di questa donna, che lascerò narrare a lei con parole sue. Era rimasta sconvolta non appena aveva sentito il medico esclamare: "Questa donna sta morendo!". In quel momento:

> Fu un attimo, e me ne andai! La prima cosa che notai subito dopo era di galleggiare vicino al soffitto. Guardando di sotto, sapevo perfettamente chi fosse il mio dottore a causa del particolare berretto che indossava, [l'anestesista con il cappello a farfalle rosse]... si vedeva benissimo. Io sono molto miope, per giunta, e a proposito, questa è stata un'altra scoperta sorprendente di quel mio viaggio fuori dal corpo. Normalmente, riesco a vedere ad una distanza massima di cinque metri, ciò che la maggior parte delle persone vede a 130... Mi stavano attaccando ad una machina posta dietro la testa. Il mio primissimo pensiero fu: "Gesù, riesco a vedere tutto, non ci posso credere, vedo tutto!"; potevo leggere i numeri sul display del macchinario dietro di me[4] ed ero così eccitata. Pensavo: "Forse mi hanno rimesso gli occhiali..."[5].

[4] La signora intervistata mi disse in un altro momento, che dopo essere guarita, ebbe l'opportunità di ritornare nella sala operatoria per avere conferma che i numeri visti sulla macchina fossero giusti, ed era proprio così. Subito mi informò della cosa, aggiungendo di aver parlato poco dopo anche con l'anestesista. Per quanto mi riguarda, al momento dell'intervista, mi sono dovuto fidare delle sue affermazioni, poiché non era più possibile effettuare un controllo incrociato indipendente.

[5] Kenneth Ring, *Heading Toward Omega*, pag. 42.

Continua con la descrizione di altri dettagli inerenti all'operazione, compresi l'aspetto del corpo, la rasatura dell'addome, e altre procedure mediche che l'équipe aveva effettuato su di lei. Poi, da una posizione perpendicolare e al di sopra del suo corpo fisico si accorge della presenza di una altro oggetto:

> Dal mio punto di vista, potevo osservare in basso una enorme luce fluorescente... e la parte superiore della lampada era davvero sporca! [Secondo voi poteva vedere la calotta della lampada scialitica?] Sì è così! Era veramente sudicia. Ricordo di aver pensato: "Devo proprio avvisare le infermiere"[6].

Una delle caratteristiche più incredibili di questo caso, come potete immaginare, è la grande sorpresa della donna di poter vedere così chiaramente durante la sua NDE, nonostante il fatto di essere molto miope, come lei stessa afferma. Per quanto riguarda questo aspetto in particolare, la testimonianza non è certamente l'unica tra il materiale da me raccolto. Ho trovato un'altra storia molto simile in una lettera proveniente da un audiologo che, a proposito, dice di aver visto della polvere sull'impianto d'illuminazione della sala operatoria in cui avvenne la sua NDE. Quest'episodio avvenne in un ospedale giapponese durante la guerra di Corea. Inoltre, lo stesso uomo, che cominciò a interessarsi al fenomeno delle NDE dopo la propria esperienza, venne anche a conoscenza del caso di un'altra infermiera dello stesso ospedale, che aveva molti elementi in comune con la sua storia. A questo punto, introduce il suo racconto osservando:

> La cosa strana di entrambe le nostre esperienze è quella di essere estremamente miopi; dunque, noi portiamo occhiali spessi e siamo ciechi come pipistrelli, dato che non riusciamo a vedere a un palmo dal naso. Tuttavia, siamo entrambi riusciti a descrivere nei minimi particolari gli eventi, i dettagli, le combinazioni dei numeri, e i piccoli oggetti notati nei nostri viaggi fuori dal corpo, senza gli occhiali.

Continua poi con il quadro specifico delle circostanze presenti al momento della sua NDE e delle cose che vedeva mentre si svolgeva l'esperienza:

> Avevo una lesione alla spina dorsale e dovevo sottopormi a ciò che si supponeva fosse una procedura piuttosto semplice di raschiamento e pulitura [invece sorsero delle complicazioni]... Avvertii che c'era qualcosa che non andava nel mio organismo, e letteralmente gridai nella mia mente: "Ehi, ragazzi, mi state perdendo!". [Allora], volai senza sforzo verso l'alto arrivando in cima alle tende di tela da dove potevo osservare la scena sottostante (e qui vorrei proprio sottolineare la parola "osservare"). Vidi nei minimi dettagli la polvere posata su quello che doveva essere un impianto di illuminazione sterile e pulito della sala operatoria; notai qualcuno appena fuori che fumava una sigaretta, la situazione di quasi-panico dell'équipe medica e l'espressione sgomenta di un corpulento portaferiti di colore dell'aviazione, che era stato chiamato per sollevarmi a braccia e girarmi sulla schiena. Aveva una cicatrice ben visibile a forma di croce sulla sommità della testa quasi rapata a zero. Era l'unico nella sala che non indossava la mascherina, essendo stato chiamato all'improvviso. Lui osservava l'équipe che cercava di rianimarmi, spingendo e percuotendo il mio petto, apparentemente senza sosta.

[6] K. Ring, op. cit., pag. 43.

Prima di concludere la sua lettera, ritorna ancora una volta alle strane coincidenze con la storia dell'infermiera, e sebbene faccia di tutto per non parlare dell'esperienza di un'altra persona che ovviamente esula dalla sua conoscenza diretta, aggiunge questa riflessione molto significativa:

> L'infermiera che ho citato prima, molto miope, ha descritto la perfetta visione di dettagli simili ai miei, nonostante in quel momento non indossasse gli occhiali. Vorrei cercare di evitare di parlare oltre della sua esperienza, perché temo di non essere abbastanza obiettivo e preciso, ma la stranezza della percezione visiva di questi eventi, da parte di persone quasi cieche, mi lascia perplesso e mi fa pensare... a qualche ipotesi finora ignorata.

Ed è proprio il caso di riflettere! Come vedrete nel prossimo capitolo, ho di recente proseguito gli studi su queste ipotesi fino al loro limite logico, con il risultato di nuove scoperte sulle percezioni visive rilevate durante le NDE, che sono anche più difficili da spiegare in termini convenzionali.

Ma prima di volgere la nostra attenzione alle scoperte più recenti, c'è ancora qualche altro caso di "vista su polvere" e simili che dovremmo brevemente esaminare. Il terzo caso, dunque, arriva da un giovane rimasto quasi folgorato durante un corso di Arti Industriali che frequentava all'università quando era studente. Mentre sentiva la scarica elettrica che lo attraversava:

> Mi sollevai ad una altezza di circa due o tre metri e mezzo, e fui proiettato a circa un metro, un metro e mezzo in avanti rispetto al corpo che era rimasto in piedi. Riuscivo a vedere tutto l'ambiente, compresa la polvere, la carta straccia, e dei trucioli di legno sopra agli armadietti dietro il mio corpo. Un altro studente con le spalle verso di me stava dividendo tavole di quercia di tre metri e mezzo circa, con una sega da tavolo che si trovava all'incirca a cinque metri davanti a me[7].

Poi ci sono delle varianti sullo stesso tema. Ad esempio, a volte la parte alta e nascosta della lampada scialitica della sala operatoria appare *senza* polvere. La seguente testimonianza è solo un breve estratto da una lettera di 28 pagine scritta alcuni anni fa da un'antropologa canadese. La lettera, che descrive in modo penetrante una serie di episodi straordinari nella vita della scrivente, contiene una relazione molto chiara della sua NDE, verificatasi in seguito ad una polmonite contratta durante la sua seconda gravidanza. Come vedrete, la sua esperienza ha una straordinaria rassomiglianza con quella dell'attore la cui OBE spontanea ha dato inizio a questa parte del capitolo.

In questo caso, la donna era stata ricoverata d'urgenza in ospedale, portata dal marito, e al suo arrivo aveva perso conoscenza. Tuttavia, riusciva a sentire le infermiere che parlavano di lei e dicevano che oramai era, per usare le sue testuali parole, "carne morta". Ciononostante, in quel momento lei si trovava altrove. Il suo racconto prosegue così:

> Ero sospesa al di sopra di una barella in una delle sale di pronto soccorso dell'ospedale. Guardavo in basso verso la barella, e sapevo che il corpo avvolto nelle coperte era il mio, e non me ne importava proprio nulla. La sala era molto più interessante del mio corpo. La scena aveva una prospettiva chiarissima. Potevo vedere *tutto*. E intendo dire davvero ogni cosa! Riuscivo a guardare la parte superiore della lampada sul soffitto e la parte inferiore

[7] Kenneth Odin Merager, "220 Volts to my Near-Death Experience", *Seattle IANDS Newsletter*, marzo-aprile, 1991.

della barella. Potevo vedere le mattonelle sul soffitto e sul pavimento, contemporaneamente. Avevo una visione sferica di trecento gradi, e non era solo sferica, comprendeva tutti i dettagli! Riuscivo a vedere ogni singolo capello e il relativo follicolo sulla testa dell'infermiera in piedi accanto alla barella. Allora sapevo esattamente quanti capelli stavo guardando. Poi la mia attenzione fu attratta da altro. La donna indossava calze di nylon lucide e bianche. Ogni singolo scintillio e bagliore risaltava in ogni suo brillante dettaglio e, ancora una volta, sapevo esattamente quante scintille c'erano.

Certamente, è proprio la chiarezza e l'esattezza di questi dettagli che rende questi racconti difficili da sottovalutare, anche se a questo punto possiamo contare solamente sulle cronache soggettive di queste esperienze. Anche così, però, la concordanza generalmente riscontrata tra questi casi diversi e indipendenti è tale che deve essere presa in considerazione, specialmente quando ci si rende conto che in queste pagine può essere presentata solo una piccola parte di materiale.

Ma ecco che per esaminare una variante diversa di quest'aspetto, vi propongo il caso di una mia buona amica anche lei "ritornata", la quale invece di notare della polvere durante la sua NDE, ha avvistato, senza ombra di dubbio, una *ragnatela*.

Nel, che attualmente ha poco più di sessant'anni, da lungo tempo soffre di disturbi dovuti ad ulcera cronica. Durante un episodio particolarmente critico, avvenuto nel 1972, mentre si trovava nel reparto di terapia intensiva di un ospedale di Boston, le sue condizioni erano peggiorate a causa di un'ulcera perforante. Avendo già perso conoscenza, lei sentì per caso una conversazione tra l'infermiera e il dottore, che discutevano sulle sue eventuali possibilità di sopravvivenza, e venne a sapere che non erano poi molte. Poco dopo, Nel notò un drastico cambiamento nella sua consapevolezza:

> Del tutto all'improvviso, mi accorsi di non essere più nel mio corpo fisico. Ero arrivata sul soffitto con lo sguardo rivolto al letto; vedevo le flebo, il sangue che scorreva, il rumore dei monitor in funzione e la luce fluorescente sulla testa che ronzava senza sosta. Osservai tutto l'ambiente e pensai: "Bello, è proprio come una specie di viaggio!". Non sentivo alcun male. Riuscivo però a vedere la sofferenza e l'angoscia dipinta sul mio volto posato tra i cuscini di quel letto, ma io ero molto più in alto. Mi sentivo a mio agio, senza dolore ed ero molto stupita.
> Mi guardai intorno e vidi una bella e delicata ragnatela, e sopra la finestra c'era una crepa nell'intonaco. Pensai tra me e me: "Mio Dio, con 325 dollari al giorno a paziente non riescono a mantenere la stanza pulita e a riparare le crepe dell'intonaco?".

Forse adesso abbiamo un numero sufficiente di esempi specifici per concludere senza ulteriori dubbi che, in qualche modo, le persone prossime alla morte possono in effetti osservare minuzie e "imperfezioni" ottiche impercettibili, da un punto di vista apparentemente fuori dal corpo. Infatti, in alcuni di questi casi, sarebbe stato fisicamente impossibile vedere ciò che questi individui hanno visto dal campo visivo relativo alla posizione del loro corpo (per non parlare del fatto che, in queste situazioni, i soggetti erano privi di conoscenza e con gli occhi chiusi). Inoltre, come abbiamo visto, in molti di questi episodi (e sono in possesso di ulteriori esempi che potrebbero essere citati), pazienti molto miopi o con grossi problemi alla vista affermano di aver potuto vedere l'ambiente con una sorprendente nettezza di immagini e perfino di essere riusciti a leggere qualcosa che sarebbe stata tipicamente o normalmente al di fuori di ogni loro possibilità.

Mi è capitato di trovare altre testimonianze che riguardano incidenti (di solito sono coinvolte le moto), in cui compaiono altre prove a sostegno della scoperta di Janice Holden riguardo ai molti ritornati che possono leggere durante le loro esperienze, anche se i segni o i numeri (sui pali del telefono oppure *sopra* gli autobus, ad esempio) descritti da alcune vittime di incidenti nei loro viaggi fuori dal corpo, al momento dell'incidente, non sembravano essere nelle immediate vicinanze del luogo in cui era finito il corpo fisico nell'impatto. In altri casi i ritornati hanno riferito dettagli molto precisi di conversazioni che non avrebbero mai potuto sentire, poiché si erano svolte in ambienti del tutto diversi dal luogo in cui il loro corpo fisico si trovava, o hanno fornito spontaneamente informazioni che non avrebbero potuto conoscere attraverso i mezzi normali.

Un caso veramente straordinario di questo genere è arrivato fino a me attraverso la posta. Un uomo del Sud Africa, attualmente residente negli Stati Uniti, narrava la sua NDE avvenuta nel suo paese natale nel 1972 a causa di una polmonite doppia. Durante il suo soggiorno ospedaliero, ma prima della sua NDE, aveva fatto amicizia con un'infermiera che lavorava lì. Ecco cosa diceva la lettera:

> Mentre mi trovavo in coma (e io credo di essere stato clinicamente morto), la mia amica infermiera rimase uccisa in un incidente d'auto e io la incontrai nell'Altra Dimensione. Mi disse di ritornare, mi promise che avrei incontrato una moglie affettuosa e mi chiese di mandare un messaggio ai genitori: dovevo dire loro che li amava ancora ed era molto dispiaciuta per aver distrutto il regalo del suo ventunesimo compleanno (una MGB rossa). Non c'è bisogno di dire che raccontai al personale dell'ospedale del mio ritorno; aggiunsi che, mentre io ero "morto", ero venuto a conoscenza del fatto che l'infermiera van Wyk era rimasta uccisa e che la macchina in cui aveva trovato la morte era una MGB rossa (un dato che sapevano solo i genitori); le persone vicino a me erano interessate alla cosa, si sedettero intorno e mi ascoltarono attentamente.

Ovviamente, i casi tipici che ho presentato in questa parte del libro costituiscono una sfida difficile per chiunque volesse ancora trovare una spiegazione logica a queste storie, non considerandole altro che strane allucinazioni di persone apparentemente moribonde. Le percezioni descritte sono troppo definite nei loro dettagli, e troppo efficaci nella loro resa del particolare per essere scartate con disinvoltura sulla base che non sono semplicemente possibili; sono proprio quel genere di cose che ci si aspetterebbe di sentire se le persone *fossero* davvero provviste di una chiarezza visiva straordinaria da una prospettiva elevata accanto al soffitto. Anche se non riusciamo a spiegarle, ciò non significa che non accadano davvero. Al contrario, è palese che *accadono*, e significa che noi dobbiamo trovare il modo di riconoscerle e razionalizzarle, per quanto ciò possa sconvolgere le nostre teorie riguardo a ciò che consideriamo possibile.

Studi sulla attendibilità

E se tu dormissi, e se poi nel tuo sonno sognassi,
E se nel sogno tu andassi in paradiso
E lì cogliessi un fiore strano e meraviglioso,
E se al risveglio avessi ancora il fiore nella tua mano?
Ah, e allora?

Samuel Taylor Coleridge

Naturalmente, tutte le persone dalla mente speculativa e razionale, per non parlare degli scettici irremovibili, potrebbero, in ultima analisi, contestare la validità di queste scoperte, precisando che si tratta di testimonianze non confermate da terzi (cosa che abbiamo ammesso anche noi). Vale a dire, sono narrazioni basate unicamente sulla parola della persona che sostiene di aver avuto quest'esperienza. Poiché, dunque, non esiste garanzia esterna dell'attendibilità di queste storie e non c'è alcun modo per verificarle indipendentemente alla fine dell'episodio, dal punto di vista scientifico rimarranno sempre elusive. Sì, affascinanti e suggestive, forse, ma alla fine non si può provare nulla di veramente concreto.

A rigor di logica, questa posizione non si può contestare perché è ragionevole. Quando poi si prende in considerazione la natura straordinaria di questi racconti e, se vere, le notevoli implicazioni ontologiche, tale obiezione è anche più convincente. Si dice che le dichiarazioni eccezionali richiedano prove eccezionali, e le testimonianze soggettive non costituiscono quasi alcuna prova. Si può dire che anche questo è vero, tranne per una considerazione. Non tutti i casi del genere sono basati esclusivamente sulle relazioni soggettive dei ritornati. Alcune di esse sono state *infatti* confermate da testimoni. In questi casi, parliamo di *studi di attendibilità*, e sono proprio alcuni di questi che andremo ad esaminare nella nostra ricerca di più valide prove dell'autenticità delle NDE.

Forse il caso più famoso è quello di una donna di nome Maria, riferito la prima volta dall'assistente sociale addetta ai casi gravi Kimberly Clark[8]. Maria era un'operaia immigrata che durante la sua prima visita ad amici nella città di Seattle ebbe un grave infarto. Fu ricoverata d'urgenza all'Harborview Hospital, nell'unità coronarica. Qualche giorno dopo ebbe un arresto cardiaco ma fu subito rianimata.

Il giorno seguente la Clark fu incaricata di andarla a trovare e durante la loro conversazione, Maria cominciò a raccontare alla Clark della sua esperienza fuori dal corpo avvenuta durante l'arresto cardiaco. Maria, come gli altri, disse di aver guardato verso il basso da una posizione elevata, vicino al soffitto e di aver visto i medici al lavoro sul suo corpo. La Clark, che aveva sentito parlare delle NDE ma era scettica – e dubitava anche della storia di Maria – ascoltava con un certo contegno di circostanza, fingendo di essere interessata al racconto della paziente, ma per lei quei discorsi erano solo favole dai toni bizzarri. Come oggi la Clark confessa, dentro di sé trovava delle spiegazioni plausibili per non crederci, finché Maria non disse qualcosa di incredibilmente insolito.

Per l'esattezza, dunque, disse alla Clark di non essere rimasta semplicemente sul soffitto a guardare cosa succedeva di sotto; infatti si era trovata *fuori* dell'ospedale. In particolare, disse, era stata distratta da un oggetto su un davanzale al terzo piano dell'ala nord dell'edificio, e "pensò di trovarsi lì". Quando "arrivò", la Clark afferma che Maria fra tante cose che poteva scegliere di fare si sentiva "a faccia a faccia con il laccio di una scarpa da tennis" sul davanzale dell'edificio! Maria poi continuò a descrivere questa scarpa fin nei minimi particolari, dicendo tra le altre cose che all'altezza del mignolo c'era un buco e che uno dei lacci era avvolto sotto il tallone. Infine, con una certa pressione emotiva, Maria chiese alla Clark se per favore poteva cercare di loca-

[8] Kimberly Clark, "Clinical Interventions with Near-Death Experiencers". Redattori: B. Greyson e C.P. Flynn, *The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives* (Springfield, Illinois, Charles C. Thomas, 1984), pagg. 242-255.

lizzare quella scarpa, aveva disperatamente bisogno di sapere se l'aveva "davvero" vista.

A questo punto, come la Clark ha sostenuto davanti a testimoni, nella sua personale interpretazione di questa avventura, trascorse degli attimi turbata da profondi dubbi metafisici, tipo quelli suggeriti dall'epigrafe di Coleridge citata all'inizio di questa sezione. Comunque sia, essendo ormai stimolata la sua curiosità, era pronta ad esaudire la richiesta di Maria.

Sono stato io stesso all'Harborview Hospital e posso affermare che il lato nord è alquanto sottile, e al terzo piano appaiono solo cinque finestre. Quando la Clark arrivò lì, non trovò alcuna scarpa, finché non giunse alla finestra più centrale del piano, e là, sul davanzale, proprio come Maria aveva detto, c'era quella scarpa da tennis.

Ora, sentendo un caso come questo, ci si deve chiedere: quali probabilità ci sono che un'operaia immigrata in visita per la prima volta ad una grande città, in preda ad un infarto e ricoverata d'urgenza in ospedale la notte, abbia, durante un arresto cardiaco, semplicemente avuto "un'allucinazione" di una scarpa da tennis – completa delle più insolite e peculiari caratteristiche – situata sul davanzale di un piano più alto di quello in cui era fisicamente collocata in ospedale? Credo che solo uno scettico matricolato direbbe qualche altra cosa oltre a "neanche una!".

Certamente, la scoperta della scarpa da ginnastica sul davanzale ha dissolto all'istante il precedente scetticismo della stessa Clark riguardo alle NDE. Ecco i suoi commenti del caso:

> L'unico modo in cui avrebbe potuto vedere quella scena, era quello di volare proprio lì davanti, e fermarsi ad una brevissima distanza dalla scarpa da tennis. Recuperai la scarpa e la portati a Maria; per me costituiva una prova molto concreta[9].

Non tutti, naturalmente, avrebbero condiviso l'interpretazione della Clark, ma ammettendo l'affidabilità del racconto, che non ho alcun motivo di mettere in dubbio, proprio perché conosco la Clark molto bene, i fatti del caso mi sembrano inconfutabili. L'inspiegabile scoperta di Maria di quella scarpa inspiegabilmente situata è una visione strana e stranamente affascinante di quelle che hanno il potere di lasciare uno scettico senza parole. Tuttavia, tale scettico potrebbe ancora insistere e contestare che, dopo tutto, si tratta *solo* di un caso, e per quanto possa lasciare perplessa una persona non incline a credere in certe cose, il caso potrebbe comunque essere archiviato, o considerato semplicemente come una sconcertante anomalia. Alla fine, c'è anche la possibilità che un giorno si trovi una spiegazione banale per spiegare in termini soddisfacenti l'accaduto.

E ancora è difficile contestare questa posizione finché si viene a sapere che altri casi del tipo "la scarpa di Maria" sono avvenuti altrove e sono ugualmente famosi, e anche in essi almeno un testimone esterno costituisce una prova a sostegno della percezione avvenuta durante il viaggio fuori dal corpo del paziente. La mia collega Madelaine Lawrence ed io abbiamo condotto delle inchieste su tre di questi casi, due dei quali, incredibile ma vero, riguardano altre scarpe![10]. Ciascuno di essi sarà presentato tra breve.

[9] K. Clark, op. cit., pag. 243.

[10] Kenneth Ring e Madelaine Lawrence, "Further Studies of Veridical Perception During Near-Death Experiences", *Journal of Near-Death Studies*, 11 (estate, 1993), pagg. 223-229.

Nel 1985, Kathy Milne stava lavorando all'Hartford Hospital nel Connecticut. La signorina Milne si era già interessata alle NDE, e un giorno le capitò di parlare ad una donna che era stata rianimata da poco e che aveva conosciuto una di queste esperienze. In seguito ad un colloquio telefonico iniziale avuto con me per parlare di questo caso, la signorina Milne descrisse i dettagli in una lettera:

> Mi ha raccontato che si era trovata sospesa sul suo corpo, che aveva osservato la procedura di rianimazione per qualche istante e poi si era sentita spingere in alto attraversando alcuni piani dell'ospedale. Alla fine si trovò sul tetto e si accorse che stava osservando la linea dell'orizzonte di Hartford. Rimase incantata alla vista di questo interessantissimo scenario e al di là del suo campo visivo vide un oggetto rosso. Quell'oggetto si rivelò una scarpa... lei vedendola pensò a quella scarpa... e immediatamente si sentì risucchiata in un buco nero. Il resto della sua NDE era del tutto tipica per quanto io ricordi.
> Stavo raccontando questa storia ad un dottore di quell'ospedale scettico, che se ne andò sorridendo incredulo. Sembra che poi si fece accompagnare sul tetto da un guardiano. Quando lo incontrai, lo stesso giorno, più tardi, aveva una scarpa rossa in mano e anche lui da allora fece parte di coloro che credevano[11].

Un ulteriore commento su questo secondo peculiare elemento, ancora nella forma di una scarpa sola e abbandonata in un luogo improbabile, e sempre avvistata su un punto esterno di un ospedale: dopo la mia prima intervista con la signorina Milne, mi feci scrupolo di chiederle se aveva mai sentito parlare del caso della "scarpa di Maria". Non solo era ignara del fatto, ma era per ragioni che voi ben comprenderete, assolutamente stupita di sentire un'altra storia così simile a quella che mi aveva appena raccontato.

La strana coincidenza di queste scarpe abbandonate che attirano l'attenzione dei nostri amici navigatori interdimensionali, che hanno temporaneamente lasciato i loro corpi in qualche stanza di ospedale, ha, devo ammettere, un fascino irresistibile, e mi ricorda una poesia che ho letto una volta, scritta da Muriel Spark che si intitola: "Quella scarpa abbandonata sulla strada". Anche la Spark sembrava perplessa del fatto che scarpe *spaiate* erano abbandonate qua e là ("Come mai solo una?", si chiede), la sua conclusione è solo questa: "La vita è sempre piena di misteri". Certamente, nel mondo degli studi sulle NDE, rimane una domanda senza risposta: come mai queste scarpe spaiate arrivano nei loro siti improbabili per essere poi avvistate dagli stupiti amici che viaggiano nell'altra dimensione e dagli altrettanto perplessi testimoni? In ogni caso, come vedrete tra poco, scarpe insolite continuano ad essere un elemento ricorrente in questi studi di attendibilità.

Nell'estate del 1982, Joyce Harmon, una infermiera che lavorava nella sala di rianimazione dell'Hartford Hospital, ritornò dal lavoro dopo una vacanza; durante le ferie aveva acquistato un nuovo paio di lacci da scarpa a quadretti e per combinazione li aveva indossati il giorno in cui era ritornata al lavoro in ospedale. Quello stesso giorno prestò la sua opera per rianimare una paziente, una donna che non conosceva. La rianimazione ebbe esito positivo, e il giorno successivo la signorina Harmon ebbe nuovamente modo di vedere la paziente, che spontaneamente le disse: "Oh! Tu sei quella con i lacci a quadretti!".

[11] Kathy Milne, comunicazione personale, 19 ottobre 1992.

"Cosa?", Joyce replicò incredula. L'infermiera dice di ricordare distintamente la sensazione dei capelli che si rizzavano sul capo. Ma la donna continuava: "Io li ho visti. Mentre stavo morendo, ieri, ho osservato tutto quello che stava accadendo, mi trovavo lassù!"[12].

Un terzo caso di questo tipo era avvenuto sempre all'Hartford Hospital, qualche anno prima. Alla fine degli anni Settanta, una dottoressa che addestrava gli studenti, di nome Sue Saunders, si trovava al lavoro nello stesso edificio, impegnata in un programma di terapia respiratoria. Un giorno, stava aiutando a rianimare un uomo sulla sessantina nel pronto soccorso, il cui monitor non segnalava più attività vitale. La squadra dei medici cercava di rianimarlo ripetutamente con il defibrillatore, ma senza risultato. La signora Saunders, da parte sua, gli somministrava l'ossigeno usando una maschera di Ambu (con valvola). A metà della procedura di rianimazione, qualcun altro prese il suo posto e lei si allontanò.

Un paio di giorni dopo, la dottoressa incontrò questo paziente nell'unità coronarica. Egli quando la vide disse subito: "Sei molto molto più carina con la maglietta gialla".

Lei, come Joyce Harmon, rimase così sconvolta a questa osservazione che fece un salto indietro, perché *aveva indossato* davvero una maglietta gialla quel giorno (e da allora non la indossò più).

"Certo", continuò l'uomo, "ti ho visto, mi stavi mettendo qualcosa in faccia [era vero: la maschera di Ambu] e cercavi di pompare aria dentro di me [anche questo era vero]. Allora ho visto la tua maglietta gialla".

La signorina Saunders aggiunge alcune osservazioni conclusive:

> Questa storia mi fece venire i brividi! Quell'uomo avrebbe potuto sapere queste cose solo se fosse stato lì sveglio, cosciente oppure "fuori dal corpo!". Egli non aggiunse altro sulla sua esperienza; sembra che ne avesse parlato con i suoi parenti, ma loro non gli avevano creduto. Io non insistetti per avere altre informazioni, perché ero già abbastanza sorpresa di ciò che mi aveva detto... è davvero inquietante pensare che abbia ricordato un colore! Non ci avrei mai creduto, se non fossi stata parte in causa di quest'episodio[13].

I quattro casi che vi ho brevemente presentato confermano tutti tre elementi importanti: (1) i pazienti che affermano di aver effettuato un viaggio fuori dal corpo (OBE) mentre si trovavano in punto di morte, a volte descrivono oggetti insoliti che non avrebbero potuto vedere con i mezzi normali; (2) in un secondo tempo si può dimostrare che tali oggetti esistono, e che sono esattamente nella forma e nel luogo descritto dalle indicazioni del paziente; (3) l'ascolto di queste testimonianze causa un forte impatto emotivo e cognitivo sulle persone o sui ricercatori interessati: o rafforza la loro preesistente convinzione nell'autenticità delle NDE, o l'episodio diventa occasione di una specie di conversione immediata. Ancora una volta, è difficile supporre che questi pazienti abbiano semplicemente immaginato delle cose, come è ugualmente difficile comprendere come possono riuscire a vedere quello che vedono. Forse tutto quello che possiamo fare per non sbagliare, a questo punto, è ammettere come Muriel Spark che: "La vita è sempre piena di misteri".

Per essere sinceri ci sono molte di queste testimonianze nel materiale informativo disponibile sulle NDE, che riescono solo a rendere questo mistero più intricato, sebbe-

[12] Joyce Harmon, comunicazione personale, 28 agosto 1992.

[13] Sue Saunders, comunicazione personale, 31 dicembre 1992.

ne forniscano anche una prova più valida di una percezione reale. Forse lo studio più famoso e più recente di questo tipo, è stato eseguito da un cardiologo, Michael Sabom, più di una decina di anni fa[14]. Nel suo lavoro di ricerca sistematico e preciso, Sabom ha trovato numerosi pazienti sofferenti di malattie cardiache, che hanno descritto in relazioni dettagliate, percezioni visuali complete e approfondite, avute durante interventi chirurgici o in concomitanza ad arresti cardiaci o infarti. Sabom, poi, ha continuato la sua ricerca consultandosi con alcuni membri dell'équipe medica, quando è stato possibile, o altri testimoni, esaminando anche le cartelle cliniche di questi pazienti, per determinare fino a che punto queste percezioni potessero essere controllate. Nella maggioranza dei casi, Sabom è riuscito a produrre delle prove schiaccianti a conferma che questi pazienti riferivano dettagli precisi riguardo la loro operazione, le attrezzature mediche utilizzate o particolarità in riferimento al personale medico in questione, tutte cose che non avrebbero potuto vedere o conoscere attraverso i mezzi normali.

Inoltre, per mettere alla prova ulteriormente la sua interpretazione degli eventi, Sabom ha escogitato un ingegnoso gruppo di controllo. È riuscito a raccogliere dati da 25 pazienti cronici in cura presso l'ospedale, nessuno dei quali, tuttavia, aveva mai subito una rianimazione. Chiese semplicemente a questi pazienti di *immaginare* di venire rianimati e di descrivere la procedura come se fossero degli spettatori (in altre parole, da una prospettiva simile a quella citata dagli amici "ritornati"). I risultati furono molto stimolanti e rafforzarono le deduzioni di Sabom per l'autenticità o attendibilità dei suoi rapporti forniti dai ritornati.

In breve, ventidue dei suoi venticinque pazienti intervistati hanno fornito descrizioni della loro ipotetica rianimazione piene di errori o procedure inverosimili. Inoltre le storie erano spesso vaghe, generiche e dispersive. Le testimonianze dei pazienti che erano stati rianimati davvero, tuttavia, secondo Sabom, non contenevano *mai* questi errori, ed erano inoltre molto più dettagliate.

In generale i dati di Sabom costituiscono, penso, prove molto convincenti che durante le NDE ci sono *veramente* percezioni visive reali e per convenzione inspiegabili. Insieme ai casi specifici che ho già sottoposto alla vostra attenzione in questo capitolo, credo a questo punto di avere una quantità sufficiente di informazioni riguardo a questi episodi, per concludere che da qui in avanti devono essere riconosciuti comunque validi, sia dal ricercatore o studioso degli stati di premorte che dallo scettico. E non è finita, *fornire* una spiegazione soddisfacente è una difficoltà che finora nessuno è riuscito a superare.

In cerca di una spiegazione

Esempi di percezioni apparentemente affidabili ma "impossibili", specialmente di tipo visivo, rilevate in punto di morte come quelle che abbiamo presentato in questo capitolo, possono mettere a dura prova le teorie convenzionali fino al punto limite, ma a causa della loro ostinata e persistente ricorrenza devono infine essere accettate. Il problema, naturalmente rimane; come per le NDE nell'insieme, queste meraviglie della

[14] Vedere in particolare il suo libro: *Recollections of Death – A Medical Investigation* (New York, Harper & Row, 1982), capitolo 7. È notevolmente interessante anche il primo articolo di Sabom sull'argomento: "The Near-Death Experience: Myth or Reality? A Methodological Approach", *Anabiosis*, 1 (luglio, 1981), pagg. 44-56.

percezione sembrerebbero costringerci ad accettare nozioni che girano pericolosamente intorno ai confini del paranormale e perfino della religione, e per questa ragione quegli stessi fenomeni tendono ad essere collocati alle frontiere della scienza, le cui speranze sembrano confidare nel fatto che, con il tempo, questi fatti inopportuni saranno opportunamente dimenticati.

Tuttavia, di recente c'è stato un nuovo approccio verso queste osservazioni refrattarie che ci permette almeno di intravedere come esse, insieme ad altre scoperte ancora più sorprendenti provenienti dal mondo della ricerca sulle NDE, possano essere inserite nell'ambito di una prospettiva scientifica emergente, originata dagli studi moderni della coscienza umana. Con questo non voglio dire che possiamo pienamente spiegare in termini scientifici ciò che abbiamo discusso in questo capitolo. Quando riusciamo, però, a combinare ciò che abbiamo descritto in queste pagine ai risultati di uno studio che verranno illustrati nel capitolo che segue, potrete capire da soli il modo in cui la ricerca sulle NDE sta favorendo la formazione di nuovi modelli esplicativi nella scienza.

Per quanto possano essere stati affascinanti tutti questi casi di particelle di polvere insospettate, ragnatele penzolanti e scarpe misteriosamente abbandonate su qualche ripiano esterno di un ospedale, dobbiamo ancora considerare ulteriori percezioni visive degli amici ritornati che, per definizione, non potrebbero mai essersi verificate e invece ci sono state. Esse infatti, forniscono ancora alcuni tra i riscontri più incisivi per dimostrare l'autenticità della NDE stessa e anche le prove più inverosimili della sua natura trascendentale.

3. Vista senza occhi: le NDE dei non vedenti

Forse la prova più eclatante tra le ipotesi formulate per dimostrare che le persone vedono davvero ciò che dicono di vedere durante questi viaggi fuori dal corpo arriva, paradossalmente, da uno studio condotto sulle NDE dei non vedenti. Dopo tutto, come ricorderete, abbiamo già visto che le persone molto miopi o con grossi problemi alla vista possono a volte descrivere con una precisione inquietante le caratteristiche fisiche dell'ambiente circostante al loro corpo fisico, quando non c'è apparentemente alcun mezzo naturale da cui trarre diversamente queste informazioni. Se queste testimonianze sono davvero serie, allora che cosa ci impedisce di fare ulteriori supposizioni logiche? Ad esempio, naturalmente, potremmo chiederci se i non vedenti riacquistano la vista nel momento in cui si avvicinano alla soglia della morte.

Per quanto ciò possa sembrare assurdo, considerando il problema di base, da molti anni circolano voci di presunte percezioni visive dei non vedenti, tipo quelle riscontrate nelle NDE. Sfortunatamente, quando gli studiosi hanno cercato di rintracciare le fonti di queste voci, non sono riusciti a trovare riscontro[1]. E almeno in un caso di cui siamo venuti a conoscenza, grazie alla franchezza immediata di uno scrittore, abbiamo avuto la conferma che queste storie sono state interamente inventate a scopo divulgativo proprio perché queste voci erano così insistenti![2].

Ciononostante, sono rimasto affascinato da queste possibilità, poiché avrebbero fornito un genere di prova ultima – nonché una sfida idonea agli scettici – per dimostrare la validità delle autentiche percezioni avvenute durante le NDE; così, recentemente, ho deciso di effettuare una ricerca su questi casi. Insieme alla mia collaboratrice Sharon Cooper, all'inizio del 1994 ci siamo, prima di tutto, messi in contatto con una serie di organizzazioni a livello nazionale, regionale, statale e anche locale che si occupano dei non vedenti e abbiamo richiesto con sollecitudine la loro collaborazione per trovare i potenziali interlocutori. Abbiamo spiegato che eravamo interessati a contattare persone indubbiamente cieche al momento di una NDE oppure di una OBE, che fossero dispo-

[1] Ad esempio, Susan Blackmore (op. cit.) ha condotto un'approfondita ricerca su tali dicerie e considera queste fonti prive di fondamento. Nel mio studio con Madelaine Lawrence (op. cit.) eravamo arrivati alle stesse conclusioni.

[2] Questo caso ipotetico appare all'inizio del libro di Larry Dossey, *Recovering the Soul: A Scientific and Spiritual Search* (New York, Bantam, 1989), pagg. 17-19. Dossey ha poi ammesso con qualche imbarazzo sia con Susan Blackmore che con me, in missive separate, di aver inventato questo caso; ciononostante, a quel tempo, era certo che tali persone erano state effettivamente intervistate da studiosi dei casi di NDE.

ste a parlare con noi della loro esperienza. Dopo tre anni di lavoro questa inchiesta e stata completata di recente e nel presente capitolo presenterò la prima relazione non prettamente tecnica, ma completa, delle nostre scoperte[3]. Fra poco troverete una breve sinossi di ciò che abbiamo imparato da questo studio, teso a stabilire se, in effetti, i non vedenti abbiano mai dichiarato di poter vedere durante le loro NDE. Per cominciare, però, credo che troviate semplicemente molto più utile e istruttivo incontrare alcune delle persone che abbiamo avuto la possibilità di intervistare durante lo svolgimento del nostro progetto di ricerca, e di leggere ciò che hanno da dirci riguardo ai loro ricordi dei momenti che hanno trascorso faccia a faccia con la morte.

La nostra primissima intervistata era una donna di nome Vicki Umipeg, che è riuscita a rintracciarmi grazie alla gentilezza della mia amica Kimberly Clark (adesso Kimberly Clark Sharp), che ricorderete come la famosa assistente sociale che casualmente si interessò alle NDE dopo l'incontro inatteso con l'operaia emigrata Maria in un ospedale di Seattle. Un giorno, nel febbraio del 1994, proprio appena la Cooper ed io avevamo dato inizio alla nostra ricerca, ricevemmo una telefonata dalla Clark, che da lungo tempo si interessava con molto impegno agli studi sulle NDE e guidava un gruppo di sostegno che si incontra mensilmente a Seattle. Mi informò con molto entusiasmo di un'altra sua fortuita scoperta; aveva incontrato una donna cieca che aveva avuto non solo una, ma due NDE, la quale avrebbe presto tenuto un discorso per il gruppo di sostegno della Clark. Non c'è bisogno di dire che ero tutt'orecchi e, prima di terminare la nostra conversazione, la Clark promise di mandarmi una cassetta con l'intervento di Vicki e di mettermi poi in contatto con lei.

Ricevetti la cassetta non molto tempo dopo, e passati alcuni giorni chiamai io stesso Vicki. Dopo quel primo contatto parlai con lei molte volte al telefono e in due occasioni ebbi l'opportunità di incontrarla insieme al marito durante un soggiorno a Seattle. Inoltre, sia Sharon Cooper che io, abbiamo effettuato approfondite interviste con Vicki, riguardo alle sue esperienze e alla storia della sua vita. Dopo questi preliminari, lasciate che ve la presenti, per raccontarvi qualcosa delle sue esperienze di premorte.

Vicki aveva 43 anni quando parlammo per la prima volta con lei, era sposata e madre di tre bambini. Era nata qualche mese prematura e pesava solo un chilo e mezzo alla nascita. In quel periodo, l'ossigeno era spesso utilizzato per stabilizzare le funzioni dei bambini prematuri nelle incubatrici, ma a Vicki ne fu dato troppo, perciò l'eccesso di ossigeno causò la distruzione del nervo ottico. In seguito a questo errore rimase completamente cieca fin dalla nascita.

Vicki si guadagna da vivere come cantante e suona la tastiera, sebbene di recente a causa di una malattia e altri problemi familiari non lavori più tanto come in passato. Lei ha trovato enormi difficoltà nella sua vita, che è stata piena di sofferenze, abusi e perdite tragiche, e mi sono molto stupito – e so per certo anche la Clark, e chiunque l'abbia ascoltata – di come sia riuscita a sopportare tutto questo con tanta grazia e coraggio.

[3] È stato già pubblicato un breve compendio, molto conosciuto, sul nostro studio nel periodico americano *The Anomalist*. Vedere Kenneth Ring e Sharon Cooper, "Mindsight: how the Blind Can See During Near-Death Experiences", *The Anomalist*, 1997, Vol. 5, pagg. 28-40. Una presentazione più lunga e più tecnica delle nostre scoperte è stata ugualmente pubblicata di recente tra il materiale bibliografico disponibile ai professionisti: vedere Kenneth Ring e Sharon Cooper, "Near-Death and Out of the Body Experiences in the Blind: a Study of Apparent Eyeless Vision", *Journal of the Near-Death Studies*, 1997, Vol. 16, N. 2, pagg. 101-147.

Non credo sia giusto da parte mia discutere in questo contesto i dettagli della sua vita, ed essi inoltre non riguardano da vicino l'argomento di interesse nelle sue NDE. Per ora, vogliamo sapere in particolare, credo, ciò che lei ha provato quando si è trovata sulla soglia dell'aldilà. Come ho già spiegato, Vicki ha avuto due NDE, una è avvenuta all'età di 12 anni, in seguito ad un attacco di appendicite; l'altra, quella più complessa e chiara delle due, si è verificata quando è rimasta coinvolta in un incidente automobilistico, una sera dopo un'esibizione in un night club della sua città. Al momento della seconda NDE aveva ventidue anni.

Quando ho ascoltato la cassetta che la Clark mi ha mandato, con il discorso tenuto da Vicki al gruppo di sostegno, ne sono stato immediatamente affascinato, specialmente nel momento in cui l'ho sentita dire, alle prime battute, parlando delle sue due esperienze: "Quei due episodi sono stati per me gli unici in cui ho potuto avere una relazione con la vista e con ciò che è la luce, perché l'ho conosciuta. Io riuscivo a vedere". Un fremito di emozione mi corse sulla schiena quando sentii per la prima volta queste parole. Lei aveva detto, senza ombra di dubbio che poteva vedere. Ora ero certo di essere sulla strada giusta. Naturalmente dovevo scoprire qualcosa di più. L'ascolto del resto della cassetta mi diede una maggior cognizione dell'insieme della NDE di Vicki, ma volevo parlare con lei direttamente per chiarire alcuni dettagli che servivano a portare a termine il nostro studio. Non molto tempo dopo aver ascoltato la sua registrazione, riuscii ad intervistarla proprio sull'aspetto visivo della sua esperienza. Disse che ad un certo punto della sua seconda NDE, si trovò fuori dal corpo in ospedale. Le chiesi, perciò, di raccontarmi in particolare questo episodio.

Vicki: La prima cosa di cui mi resi subito conto era di trovarmi sul soffitto, e sentivo il medico che parlava – era un uomo – osservando la scena che si svolgeva; al di sotto vidi questo corpo, e all'inizio non ero sicura che fosse il mio, ma riconobbi i capelli. [In una seconda intervista mi indicò anche un altro segno che l'aveva aiutata ad accertarsi del fatto che il corpo sottostante fosse proprio il suo, infatti vide l'anello nuziale dalla forma particolare che indossava].

Io: Che aspetto avevi?

Vicki: Avevo i capelli molto lunghi... arrivavano alla vita, ma parte della testa dovette essere rasata, e ricordo che rimasi molto turbata.

[A questo punto, lei sentì per caso un dottore dire all'infermiera che era veramente un peccato, ma a causa di una lesione all'orecchio Vicki, può diventare anche sorda oltre che cieca].

Vicki: Io sentivo anche i sentimenti che quelle persone provavano. Da quel punto di osservazione sul soffitto, riuscivo a notare che erano molto preoccupati, e potevo vederli al lavoro sul mio corpo. Vidi che praticavano un'incisione sulla testa e vedevo molto sangue che usciva [non riusciva a distinguere il colore, infatti lei stessa afferma di non aver acquisito alcun concetto del colore].

[Quindi cercò di comunicare con il dottore e l'infermiera, ma non riuscì e si sentì molto frustrata].

Io: Cosa ricordi subito dopo non essere riuscita a comunicare con loro?

Vicki: Che mi sollevai attraversando il tetto. Era una cosa sorprendente!

Io: Che sensazione hai avuto in questo passaggio?

Vicki: Ah, be'! Era come se il tetto non ci fosse. Cioè, come se si sciogliesse.

Io: C'era la sensazione di muoversi verso l'alto?
Vicki: Sì, sì, era proprio così.
Io: Ti sei ritrovata sul tetto dell'ospedale?
Vicki: Esattamente.
Io: Arrivata a questo punto, eri consapevole di qualcosa?
Vicki: Delle luci e delle strade sottostanti, e di tutte le altre cose. Ero molto confusa da questa visione. [Tutto accade troppo in fretta per lei, e pertanto il fatto stesso di vedere è un elemento che la distrae e la disorienta. Ad un certo punto dice perfino di aver visto qualcosa di "spaventoso"[4]].
Io: Riuscivi a vedere il tetto dell'ospedale sotto di te?
Vicki: Sì.
Io: Che cosa potevi vedere intorno?
Vicki: Vedevo delle luci.
Io: Le luci della città?
Vicki: Sì.
Io: Vedevi anche gli edifici?
Vicki: Sì, certo. Vedevo le altre case, ma molto velocemente.

Infatti tutti questi eventi, una volta che Vicki comincia ad ascendere, si svolgono a velocità vertiginosa. E come Vicki si immedesima nella sua esperienza comincia a sentire un formidabile senso di libertà (lo definisce come una sensazione di "abbandono") e una gioia crescente per aver lasciato le sue limitazioni corporali. Ciò non dura a lungo tuttavia, perché quasi immediatamente viene risucchiata in un tubo e sospinta verso una Luce. In questo viaggio verso la Luce, adesso diventa consapevole di una incantevole armonia, di una musica simile a quella delle campane tubolari. Durante tutta questa esperienza, naturalmente, conferma di aver sempre mantenuto la vista.

Ora, trovandosi in un campo molto illuminato, coperto di fiori, vede due bambini, deceduti molto tempo prima; sono dei suoi piccoli amici conosciuti alla scuola speciale per ciechi che frequentavano insieme. Allora essi erano molto ritardati, ma in questo stato, appaiono vitali, pieni di salute e senza alcuna delle infermità che mostravano in terra. Sente un grande affetto provenire da loro per accoglierla e cerca di raggiungerli. Vede anche altre persone che aveva conosciuto in vita, ma già decedute (ad esempio la donna che l'assisteva e sua nonna), ed è attratta anche da loro. Ma prima che riesca a muoversi per avvicinarsi di più ai suoi cari, una figura brillante e radiosa – molto più splendente degli altri, dice – si pone tra lo spazio che la separa dagli amici e le impedisce con grazia di proseguire. Vicki, intuitivamente, comprende che si tratta della figura di Gesù [fornisce una dettagliata descrizione del suo volto, specialmente gli occhi e l'abbigliamento]. In sua presenza, lei è in grado di rivedere totalmente la sua vita – anche lei quindi vede questo filmato panoramico, comprese naturalmente le immagini dei membri della sua famiglia e degli amici – poi gli viene detto che deve ritornare per

[4] Il commento di Vicki a questo proposito concorda con i racconti di altre persone che, essendo state cieche per tutta la vita, si sottopongono ad operazioni per recuperare la vista. Tali individui, improvvisamente vedenti, spesso affermano che il processo del vedere, all'inizio, li confonde e li disturba. Alcuni di loro, anzi, non riescono mai ad adattarsi alla dimensione visiva e rimpiangono di aver sollecitato il nuovo, indesiderato "dono" della vista.

prendersi cura dei suoi figli. A questa notizia, Vicki si sente molto eccitata perché da molto tempo covava in segreto il sogno di diventare madre, ed ora sente la convinzione interiore che questo sarebbe divenuto una realtà del suo destino, al momento del ritorno sulla terra. Prima di lasciare questo regno di Luce, tuttavia, la figura le comunica anche che sarebbe stato per lei molto importante imparare "gli insegnamenti dell'amore e del perdono" (e come Vicki mi ha poi riferito, queste si sono dimostrate davvero parole profetiche ed una pietra miliare che ha segnato la sua vita dopo la NDE).

A questo punto, si ritrova nuovamente nel suo corpo, di cui riprende possesso quasi – lei dice – come se vi fosse scaraventata, e ancora una volta sente tutto il peso dei sensi offuscati e l'intenso dolore del suo essere fisico.

Anche da questa breve descrizione, potete rendervi conto che Vicki, sebbene cieca dalla nascita, ha avuto lo stesso tipo di NDE classica che hanno le persone dotate di vista normale. Inoltre durante l'esperienza, sembrava che potesse vedere sia le cose di questo mondo e sia quelle del regno ultraterreno, proprio come raccontano la maggior parte dei ritornati. Infatti, a parte le prime sensazioni di disorientamento visivo di Vicki (che scompaiono non appena si trova nelle fasi successive della sua NDE) e la sua incapacità di distinguere i colori come tali, non c'è nulla nel racconto di Vicki della sua NDE, che darebbe a un lettore qualsiasi la benché minima impressione che la protagonista sia cieca. Per quanto riguarda la sua NDE, secondo il suo giudizio, in quei momenti non era affatto cieca.

All'inizio dell'ultimo capitolo, abbiamo brevemente considerato la possibilità che la NDE sia, in un certo senso, un incontro onirico con il divino, e sebbene finora non abbiamo scoperto alcuna prova che sostenga questa opinione, vale la pena di esaminare di nuovo la questione in relazione alle NDE dei non vedenti. Se la NDE è come un sogno, le persone cieche come Vicki dovrebbero notare almeno alcune somiglianze generiche tra le due cose. Avendo dei dubbi a riguardo, parlai di questa questione con Vicki, verso la fine della nostra intervista.

Io: Se dovessi fare un paragone tra i tuoi sogni e la NDE, cosa diresti?

Vicki: Non c'è nessuna corrispondenza, proprio nessuna.

Io: Nei tuoi sogni hai qualche tipo di percezione visiva?

Vicki: Nulla, non vedo colori, non ho visioni di alcunché, niente ombre, niente luce, no, nulla.

Io: Che tipo di percezioni hai nei sogni ordinari?

Vicki: Il gusto: sogno molto cose che riguardano l'atto di mangiare o il cibo [ride]. In certi sogni suono il piano e canto, ed è ciò che faccio per guadagnarmi da vivere, in ogni caso. In altri tocco delle cose... Le sento al tatto, ho il senso del tatto delle cose, le odo, e le odoro; ecco è tutto.

Io: Non ci sono percezioni visive?

Vicki: No.

Io: Così ciò che hai vissuto durante la tua NDE era assolutamente diverso dai sogni ordinari?

Vicki: Oh sì! Nei miei sogni non esiste alcuna impressione visiva.

Io: Sarebbe corretto dire allora che, secondo te, la tua NDE non è stato un episodio di natura simile ai sogni?

Vicki: No, nel suo genere non aveva nulla a che fare con la natura dei sogni. Era tutt'altra cosa.

La storia di Vicki – quella della sua vita e delle sue NDE – è insolita. La vita stessa, come ho preannunciato, è stata piena di traumi, malattie e altre prove così difficili che ancora non mi spiego come Vicki sia riuscita a sopravvivere tanto da raccontarle. E forse proprio perché lei ha avuto tante diverse esperienze, le sue NDE sono di notevole interesse per la chiarezza dei loro dettagli. (Oltre a quella da me effettuata di persona, sono in possesso di più di cento pagine di trascrizioni di altre interviste con Vicki, in cui parla delle sue esperienze). Vicki, dunque, non è assolutamente una persona "media" e nemmeno quella che si potrebbe definire una non vedente "nella media".

La storia della sua NDE, però, non è unica, anche tra i non vedenti. Altri corrispondenti ciechi che abbiamo in seguito intervistato hanno fornito resoconti indipendenti delle loro NDE che hanno molti punti in comune con quelli di Vicki; anche loro, infatti, hanno dichiarato di riuscire a vedere durante questi episodi. Come termine di paragone, allora, consentitemi ora di presentare un breve sommario dell'esperienza di un non vedente che vive in Connecticut.

Brad Barrows, che aveva trentatré anni quando l'abbiamo intervistato, ha avuto la sua NDE a otto anni. L'episodio ebbe luogo durante l'inverno del 1968, quando viveva al Boston Center for Blind Children (un centro specializzato per bambini non vedenti). In quel periodo Brad prese la polmonite, che infine determinò gravissime complicazioni respiratorie. Dopodiché le infermiere lo informarono che il suo cuore aveva smesso di battere, o almeno sembrava così, per circa quattro minuti, e che era stato necessario usare il defibrillatore per riportarlo in vita.

Brad ricorda che quando non poteva più respirare si sentì sollevare dal letto e fluttuare verso il soffitto. Vide il suo corpo apparentemente senza vita sul letto. Vide anche il suo compagno di stanza cieco alzarsi dal letto e uscire dalla camera per cercare aiuto. [Il ragazzo confermò in seguito di essere davvero uscito]. Brad poi si sentì spingere rapidamente verso l'alto attraverso i soffitti dell'edificio, finché non arrivò sul tetto. Giunto lì sopra scoprì di riuscire a vedere bene. Lui pensa che fossero circa le sei e trenta o le sette di mattina quando ciò accadde. Notò che il cielo era nuvoloso e scuro. Il giorno precedente c'era stata una tempesta di neve, e Brad poteva vedere la neve dovunque tranne sulle strade che erano state spalate, sebbene fossero ancora piene di fanghiglia bianca. [Diede anche una descrizione dettagliata dell'aspetto della neve]. Brad riuscì anche a vedere i cumuli di neve creati dallo spalaneve. Vide una macchina che passava per la strada. Infine riconobbe un parco in cui si recava con i ragazzi della sua scuola e una particolare collinetta nelle vicinanze su cui si arrampicava spesso.

Quando gli chiesero se lui "sapeva o vedeva" queste cose, rispose: "Le ho viste chiaramente, riuscivo a notarle perfettamente e vederle... Ricordo... potevo vedere tutto benissimo...".

Alla fine di questa fase della sua esperienza [e aggiunge che accadde tutto molto in fretta], si trovò in un tunnel da cui emerse per ritrovarsi in un campo immenso, illuminato da una ineguagliabile Luce che comprendeva tutto. Tutto era perfetto. Brad riusciva a vedere altrettanto bene questo regno, sebbene ricordava di essere rimasto perplesso all'impatto con la nuova sensazione della vista. Si vide camminare su un sentiero, circondato da un prato alto, e dice di aver visto anche degli alberi altissimi con una immensa quantità di foglie, tuttavia non c'era alcuna ombra.

Mentre si trovava in questo prato, Brad sentì una musica stupenda, qualcosa che non aveva mai udito sulla terra. Proseguì il suo cammino seguendo il suono, e arrivò vicino

ad una collina su cui poi salì, trovando infine una struttura costruita con una pietra brillante, così splendente che pensava fosse rovente. Ma non era così e vi entrò. La musica continuava anche lì e a Brad sembrava che fosse un incessante lode a Dio. In questa struttura Brad incontrò un essere che non riconobbe, ma che emanava un amore intensissimo. Questa entità, senza dire una parola, fece gentilmente cenno a Brad di indietreggiare, dando luogo così a un'inversione nello svolgimento della sua esperienza che si concludeva con un tonfo nel letto e la sensazione di respirare con molta difficoltà, mentre due infermiere lo assistevano.

Brad, come Vicki, era cieco dalla nascita.

Confrontando questo racconto con quello di Vicki, è subito evidente la presenza di una struttura praticamente identica. Come Vicki anche Brad ha una OBE, e si trova vicino al soffitto a guardare il corpo sottostante. Poi, sempre come Vicki (e anche come la donna nell'ospedale di Hartford che in seguito ha scovato la scarpa rossa sul tetto dell'edificio), Brad si sente sollevare e attraversare tutti i piani della scuola per raggiungere infine il tetto, dove appare lo scenario mattiniero della città che si risveglia. Anche Brad osserva che in questa fase dell'esperienza c'è una notevole accelerazione e, come Vicki, anche lui è attirato in un tunnel da cui emerge, come lei, per scoprire di trovarsi in un campo illuminato.

Ci sono altri elementi in comune, ma non serve elencare ciascuno di essi per essere certi che queste due persone, entrambe cieche, stanno cercando di descrivere un viaggio simile con le stesse caratteristiche. Ciò che è anche più straordinario, naturalmente, è che nessuno dei due aveva avuto alcuna precedente esperienza con la dimensione visiva. Né certamente si conoscevano l'un l'altro. E bisognerebbe anche notare che entrambi sono stati protagonisti di una NDE *prima* dell'avvento della moderna ricerca su queste esperienze, il cui inizio risale, come abbiamo detto, al libro di Moody *La vita oltre la vita*, del 1975. Inoltre Brad fa eco alla distinzione indicata anche da Vicki, tra la natura certamente visiva della sua NDE in contrasto alla completa assenza di qualsiasi elemento visivo presente nella vita onirica. Quando abbiamo chiesto a Brad di parlarci in particolare di questo aspetto, Brad ha risposto:

"Nei miei sogni ho sempre avuto lo stesso livello di consapevolezza che ho nelle ore di veglia. E ciò comprendeva la funzione di tutti i miei sensi... eccetto quello visivo. Nei miei sogni non ho alcuna percezione visiva".

Vicki e Brad sono certamente due tra i più interessanti casi in nostro possesso, ma allo stesso tempo rientrano assolutamente nella categoria del nostro campione più in generale. Nel senso che i nostri corrispondenti non vedenti, di regola, tendono a descrivere le NDE in modo praticamente simile a quello rilevato nei racconti delle persone che vedono. Nell'insieme, nel nostro studio abbiamo intervistato 31 individui (14 di essi ciechi dalla nascita), tra le quali 21 avevano avuto una NDE, mentre gli altri solo delle esperienze fuori dal corpo, ma mai in seguito ad un evento drammatico quasi fatale. In quelle cronache di stati di premorte, non solo le esperienze sembrano conformi al modello di una classica NDE, ma non sembrano nemmeno variare secondo lo specifico stato visivo dell'intervistato. Vale a dire, le condizioni della vista dei nostri amici non hanno mai influito sulla descrizione delle NDE che risultano sempre sorprendentemente simili; infatti uno dei nostri amici ritornati era cieco dalla nascita, un altro aveva perso la vista in un momento successivo della vita, e qualcuno, come è accaduto in certe occasioni, aveva invece una minima percezione di luce e di ombra.

Inoltre l'80% tra le nostre trentuno persone non vedenti intervistate hanno affermato di essere in possesso della vista durante le loro NDE o le loro OBE e, come Vicki e Brad, spesso ci hanno detto che riuscivano a vedere oggetti e persone del mondo fisico, così come altri elementi di ambienti ultraterreni. (Un paio di altre persone, oltre Vicki, hanno affermato di poter vedere durante l'esame retrospettivo della vita). Tuttavia, dovrei sottolineare che anche in alcuni casi in cui l'intervistato non ha indicato esplicitamente di aver "visto", non era sempre chiaro se la visione fosse del tutto assente o se l'individuo non fosse semplicemente riuscito a riconoscere cos'era quella percezione che noi chiamiamo vista. Queste incertezze sono particolarmente evidenti, naturalmente, nel caso di alcuni nostri amici intervistati che non hanno mai avuto la possibilità di vedere in assoluto. Un uomo che abbiamo classificato come "persona che non ha visualizzato", ad esempio ha ammesso: "Io non so cosa lei intenda con la parola vedere", e non sapeva come fare a spiegare come erano queste percezioni arrivate durante la sua NDE.

E allora come fanno i nostri intervistati a capire che durante questi episodi possono vedere? Noi abbiamo certamente già notato che le percezioni visive di Vicki e Brad erano estremamente chiare e dettagliate, specialmente quando si trovavano nella fase ultraterrena dei loro viaggi nel regno dell'aldilà. Sebbene non tutti i nostri ritornati non vedenti abbiano avuto una impressione visiva chiara e articolata, dobbiamo riconoscere che un gran numero di essi è riuscito a vedere bene, così che noi possiamo tranquillamente concludere che i casi come quelli di Vicki e Brad sono abbastanza rappresentativi al riguardo.

Per esempio, una dei nostri intervistati che ha perso completamente la vista in seguito ad un ictus all'età di ventidue anni e prima di quel momento era miope, ci ha detto in relazione al fatto di vedere il suo corpo, il dottore e la sala operatoria durante la sua NDE: "Io sapevo di vedere, ma in realtà dovevo essere cieco... e sapevo di vedere tutto... la visione era molto chiara quando ero fuori. Potevo vedere i dettagli e ogni singolo aspetto delle cose".

Un altro uomo che ha perso la vista in un incidente automobilistico all'età di diciannove anni ebbe la confortante visione di sua nonna defunta che si trovava al di là di una valle durante la sua NDE. Nel commentare la chiarezza di questa scena disse: "Certamente non si trattava della vista normale, perché nell'incidente avevo perso completamente l'uso degli occhi, ma [la scena] era molto chiara e distinta... vedevo tutto perfettamente in quella circostanza".

C'è ancora la storia di un altro uomo, questa volta cieco fin dalla nascita, che si è trovato in una enorme biblioteca durante la fase trascendentale della sua NDE e vedeva "migliaia di milioni di miliardi di libri, tutti quelli che potete immaginare". Gli fu chiesto se li percepiva come una visione e rispose: "Oh certo!". – Li aveva visti chiaramente? – "Senza alcun dubbio". – Era sorpreso di poter vedere allora? – "Neanche un po'. Mi dicevo: 'Ehi, ma tu non puoi vedere', e poi ripresi: 'bene, ma certo che puoi vedere, non stai guardando tutti questi libri? Questa è la prova evidente che puoi vedere'".

Per concludere questa sezione, mettiamo insieme gli elementi raccolti per orientarci in un caso specifico illustrativo di un altro dei nostri intervistati non vedenti: una signora che chiamerò Marsha. Marsha che aveva quarant'anni quando è stata intervistata da noi, è una donna sposata che vive nel Connecticut e ha avuto una NDE il 16 gennaio 1986 all'età di trentadue anni, in seguito a complicazioni durante la gravidanza.

Come Vicki, Marsha era prematura ed era nata solo dopo sei mesi di gestazione, e di conseguenza aveva sviluppato una retinopatia tipica dei prematuri. Tuttavia, a differenza di Vicki, le era sempre rimasto un residuo di vista molto limitato. A questo riguardo Marsha ci ha spiegato:

> Vedo qualcosa dal mio occhio sinistro, non è molto. Non riesco a distinguere le cose; non posso leggere i caratteri stampati, riesco a vedere, diciamo, le persone e le cose, ma sono sempre... molto indistinte.

Ulteriori indagini stabilirono che la effettiva vista di Marsha era estremamente limitata (per esempio, lei ha bisogno del cane guida), così nel nostro studio è stata classificata come "persona la cui vista è gravemente danneggiata" e non come individuo assolutamente non vedente. Il caso di Marsha è particolarmente interessante, perché dimostra come la percezione visiva di una persona la cui vista è praticamente quasi inesistente non solo migliora in modo incredibile durante la NDE, ma può diventare praticamente perfetta. Nella sua intervista con noi ha chiarito che il drastico miglioramento della sua vista comprendeva sia le percezioni presenti nel viaggio fuori dal corpo, sia quelle relative alla fase dell'esperienza che riguarda la dimensione ultraterrena. Proprio come gli altri, Marsha ha detto che al momento del ritorno si è accorta di osservare il suo corpo. A quel punto l'intervistatore ha chiesto:

Intervistatore: Ce lo puoi descrivere? Lo potevi vedere nei dettagli?
Marsha: Sì, sembravo proprio io. Quel corpo sembrava addormentato.
Intervistatore: E come era la tua vista, se possiamo chiamarla così, quando guardavi te stessa là sotto?
Marsha: Era ottima... era normale.
Intervistatore: Quando dici normale intendi chiara?
Marsha: Sì, vedevo ogni cosa. Non c'era alcun problema.
Riguardo la natura della sua percezione ultraterrena lei ha affermato:

Intervistatore: Riuscivi a vedere meglio di come vedi nel mondo fisico?
Marsha: Oh, certo!
Intervistatore: Come era la tua percezione visiva in quel contesto [nella fase della NDE in cui si trovava nel mondo soprannaturale]?
Marsha: Ogni cosa. Riuscivo a vedere tutto... Tutte le persone, tutto ciò che c'era dietro, insomma ogni particolare.
Intervistatore: In che modo? Potresti spiegare meglio?
Marsha: Era tutto perfetto non era come vedo questa stanza. Non c'era nessun problema visivo. Era come, ecco sai... ogni cosa, non mi sfuggiva nessun dettaglio. Non era come la vista dei vostri occhi. Non so del resto, come definire la vista normale. Non vedevo però, come vedono i vostri occhi. E certo non potevano essere i miei occhi perché erano rimasti laggiù in quel corpo esanime. Nella stanza vedevo una luce dorata. Anche i muri erano d'oro. [C'erano] uccelli bianchi e angeli, e tutte quelle persone.
Intervistatore: Quando hai visto gli uccelli e le persone nella stanza, le vedevi bene, oppure come vedi le stesse cose di solito?

Marsha: No, no. Vedevo tutto nei minimi particolari. Era tutto illuminato da luce bianca. La luce bianca permeava tutte le cose. E c'era oro, dovunque, anche sui muri.

Più tardi, mentre eravamo particolarmente concentrati nell'analisi della sua percezione dei colori durante questa parte della sua esperienza, Marsha continuava ad essere molto precisa sull'oggetto della sua consapevolezza:

Intervistatore: E riuscivi a vedere quel [colore] chiaramente durante l'esperienza?
Marsha: Sì, tutto era come doveva essere.

Infine, l'intervistatore insisteva per ottenere da Marsha ulteriori dati, relativi alla sua NDE, e ci fu questo scambio di battute:

Intervistatore: Se dovessi definire quanta vista avevi realmente nel momento della tua esperienza, c'è un modo in cui potresti esprimerla?
Marsha: Era, diciamo, perfetta. E poi non vedo come non poteva esserlo. Ripeto, non potrei mai dire che in quei momenti riuscivo a vedere come adesso... potevo vedere tutto quanto [allora].
Intervistatore: Ti sei fatta qualche idea a proposito della improvvisa facoltà della vista comparsa durante questa esperienza?
Marsha: Ecco, vedi, si trattava di vista, ma non credo che dipendesse dagli occhi. Non so come è potuto accadere perché gli occhi erano rimasti nel corpo, e inoltre non funzionano, mentre io riuscivo a vedere tutto benissimo; quindi, da qualche parte ci deve essere una vista molto più speciale.

Sebbene Marsha sia attualmente ancora in possesso di una debole vista fisica, i suoi commenti fanno eco sia a quelli di Vicki sia a quelli di Brad, per quanto riguarda la natura della sua percezione visiva, specialmente quella relativa al regno soprannaturale. In quel luogo, ella vede tutto nei dettagli e perfettamente, e ciò la sorprende moltissimo, né è in grado di fornire alcuna spiegazione del fatto.

Come Vicki e Brad, che hanno anche sottolineato la naturalezza della loro visione ultraterrena nelle interviste con noi, Marsha usa una frase quasi identica a quelle già ascoltate da Vicki e Brad, ossia: "Tutto era come doveva essere". Allo stesso modo la sua impressione visiva del corpo fisico sembra chiara e distinta, rispetto alla sua vista normale. In generale la sua testimonianza è tanto sorprendente quanto coerente e mostra che anche le persone quasi cieche, in punto di morte, possono aspettarsi di recuperare la vista normale, anzi arricchita da una definizione perfino maggiore.

In conclusione, nell'insieme, le nostre interviste con i ritornati dall'aldilà e con le persone che hanno semplicemente avuto una OBE, ci offrono molte testimonianze a conferma dell'ipotesi che la percezione visiva nei ciechi è un elemento in comune, che le loro impressioni riguardano sia le cose di questo mondo, sia quelle che si trovano nel regno soprannaturale e che esse sono spesso chiare e dettagliate, perfino nelle storie di coloro che sono ciechi fin dalla nascita.

Prove a conferma delle visioni riscontrate nei viaggi fuori dal corpo e negli stati di premorte

Ovviamente, per dimostrare che le percezioni descritte dai nostri viaggiatori non vedenti sono qualcosa di più di semplici fantasie o allucinazioni complesse, dobbiamo trovare una prova definitiva per dissipare ogni dubbio, preferibilmente proveniente da testimoni indipendenti o da altre documentazioni affidabili. Ma come possiamo immaginare è proprio in questo settore che è difficile trovare il genere di prova indispensabile che servirebbe a garantire la tesi dell'autenticità delle visioni che i nostri amici dicono di avere. Le ragioni, naturalmente, saranno evidenti. In molti casi (e possiamo prendere ad esempio le storie di Vicki e di Brad) le NDE o i viaggi fuori dal corpo documentati sono avvenuti così tanto tempo fa, che attualmente non è più possibile sapere con precisione se ci sono stati dei testimoni, e pur sapendo i loro nomi non sapremmo come e dove reperirli. In altri casi, i potenziali informatori

L'intervistatore, poi, indaga per ottenere altri dettagli e qualche chiarimento:

Intervistatore: Mi occorrono maggiori dettagli per la cronologia del fatto, ti eri sdraiato con questa cravatta, ti sei visto uscire dal corpo e poi hai visto la cravatta?

Frank: Ho visto la cravatta e infatti le ho detto il colore.

Intervistatore. L'hai detto all'amica che guidava la macchina?

Frank: Sì, quando lei è ritornata per prelevarmi... e quando è scesa dalla macchina per aiutarmi, le ho detto: "Ci sono dei cerchi grigi sulla cravatta?". E lei ha risposto: "Sì".

Intervistatore: Era sorpresa del fatto che tu sapessi questo particolare?

Frank: Sì. Infatti ha detto: "Ma come lo sai?". E poi: "Prima è venuto qualcuno?". E io ho risposto: "No no, non è venuto nessuno". Sai, [ride] non è il caso di raccontare in giro queste cose, perché non lo accetterebbero, non ci crederebbero mai.

Intervistatore: Anche adesso ricordi com'era quella cravatta?

sfida per chiunque voglia avere a che fare con queste rivelazioni e i loro sviluppi misteriosi e impenetrabili.

Per conto mio, non voglio dichiarare di essere in grado di fornire una risposta a tali dubbi e ambigue domande, cosa che farebbe fermare a metà frase anche il più superficiale dei teorici, prima di passare a più prossime, comode soluzioni interpretative. Vorrei, in ogni caso, almeno fare alcune considerazioni per chiunque voglia sfidare la sorte a risolvere questo mistero, e allo stesso tempo avrei l'intenzione di presentare alcune ulteriori scoperte emerse da questo studio, che, credo, offrono un'indicazione importante nella ricerca della spiegazione ultima.

Vorrei cominciare con il porre la domanda di base emersa da questa ricerca: se i non vedenti riescono in effetti a "vedere" durante le NDE, come è possibile che, almeno in queste condizioni estreme, sembrano trascendere le restrizioni sensoriali che li hanno fino ad allora relegati in un mondo senza vista? Quella vista dipende davvero dagli occhi, dopotutto? O invece c'è un'altra forma di consapevolezza che entra in gioco quando *un individuo, che sia cieco o meno*, viene introdotto in uno stato di coscienza in cui il sistema sensoriale non è più funzionale né necessario?

Nel farci queste domande, Sharon Cooper ed io siamo stati costretti a considerare una gamma di interpretazioni alternative per le nostre scoperte. Esse spaziano dalla psicologia convenzionale (ad esempio, soluzioni di tipo onirico delle NDE, oppure ipotesi che queste storie possano essere state costruite retrospettivamente, sulla base di tracce o indizi relativi alle situazioni, alle parole usate o altro), ad altri studi poco conosciuti sulle informazioni visive ottenute attraverso la pelle o da persone bendate, fino ad arrivare a prospettive basate sulle teorie esoteriche e metafisiche che ipotizzano l'esistenza di corpi sottili e di sensi spirituali. Alla fine, tuttavia, abbiamo deciso che nessuna di queste potenziali interpretazioni poteva fornire una spiegazione adeguata per i risultati del nostro studio.

Ciò che infine si è dimostrato più utile per noi era costituito da una nuova formulazione delle nostre scoperte nella forma di una diversa ma particolarmente incisiva domanda: quello che abbiamo scoperto con i nostri intervistati non-vedenti è *veramente* una forma di vista? Vale a dire, si tratta in ogni caso di qualcosa che potrebbe essere concepito come analogo alla vista fisica? Tutte queste cose ci hanno portato a riflettere su questa domanda perché un paio di considerazioni rivelatrici continuavano a riportarci all'evidenza dei fatti. Tanto per cominciare, una lettura approfondita delle nostre trascrizioni spesso rivelava un aspetto sinestetico multiforme della percezione dell'esperienza da parte del protagonista, che sembrava trascendere la semplice vista [*N.d.T.*: sinestesia = percezione di sensazioni diverse attraverso la stimolazione di un solo organo di senso, oppure senza la stimolazione dell'organo preposto]. Alcuni dei nostri intervistati, ad esempio, esitavano ad affermare che ciò che potevano descrivere fosse senza ombra di dubbio una visione, sia perché erano ciechi dalla nascita e non sapevano che cosa fosse realmente una visione, sia perché come ci ha detto per esempio Marsha, essi sapevano di non poter in nessun caso *vedere* con i loro occhi fisici. Le seguenti osservazioni dei nostri amici si riferiscono proprio a questo concetto:

> Non era una visione. È veramente difficile da descrivere perché non si trattava di un elemento visivo. Era quasi come un'esperienza tattile, tranne per il fatto che non avrei potuto toccare niente, in nessun modo, dalla mia posizione elevata. Ma in realtà non si trattava di vista, anche per-

ché io non ho più la vista... [Era] una specie di ricordo tattile, o qualcosa di simile. Non proprio come potrei definire una visione. La visione è più chiara.

Penso che quello che stava succedendo in quella situazione era un tipo di sinestesia, in cui tutte queste percezioni erano amalgamate insieme nella forma di qualche immagine nella mia mente, sai, quelle visive, quelle tattili e l'immissione completa di dati a me disponibile. Non posso dire letteralmente che ho visto davvero qualcosa, ma ero consapevole di quello che succedeva e percepivo tutto ciò nella mia mente... ma non ricordo i dettagli. Per questo dico che sono restio a definirla proprio come un'esperienza visiva.

Ciò che voglio dire è che ero più consapevole, non so se questa cognizione si realizzava attraverso la vista... non sono certo. Tutto ciò che so è questo: in qualche modo ero conscio di quello che succedeva e dei dati relativi alle circostanze in questione, cosa che non sarei stato normalmente in grado di sapere o raccogliere attraverso la vista... Ecco perché voglio essere molto attento alle parole che uso; infatti non sono certo della provenienza di quelle percezioni. Direi che ho l'impressione che non venissero dalla vista, e in ogni caso non sono sicuro neanche di questo.

Anche Brad, la cui testimonianza iniziale sembrava così esplicita su questo punto, in un'intervista successiva infine chiarì e corresse le sue osservazioni precedenti riguardo al ricordo di aver visto la neve sulle strade fuori alla scuola:

Nel racconto [cioè la sua descrizione precedente], io ero assolutamente cosciente di tutte le cose che ho menzionato nella loro fisicità. Tuttavia, se sono cose viste nel senso di una visione come quella degli occhi, non posso dirlo... voglio dire, dovete ricordare che, essendo nato cieco, non ho idea se quelle immagini erano visive o meno... Era qualcosa come un senso tattile, letteralmente come se potessi sentire con le dita della mia mente. Ma non ricordo di aver effettivamente toccato la neve... La sola cosa che posso affermare senza problemi, riguardo a queste immagini, era che arrivavano a me come una cognizione, e che ero cosciente di quelle proiezioni che non riesco meglio a definire. Non posso proprio dire che fossero visioni *in se stesse* perché non ho mai conosciuto niente del genere prima di allora. Potrei dire, però, che tutti i sensi sembravano essere molto attivi e molto consapevoli. Ero cosciente dei fatti intorno a me.

Un secondo indizio arrivò dalla nostra graduale comprensione che i non vedenti spesso usano i verbi riferiti alla vista a volte a caso e molto più liberamente di quanto facciano le persone che vedono. Vicki, ad esempio, dice che le piace "vedere" la televisione e usa frasi come "guarda questo", "vedi quest'altro", che ovviamente non possono avere un significato letterale. Sebbene queste osservazioni, naturalmente, non annullino necessariamente le nostre deduzioni, sollevano comunque una nuova bandiera gialla di allerta quando si arriva all'interpretazione dei racconti dei nostri amici non vedenti.

Poiché questo genere di testimonianza si accumula, sembra sempre più difficile affermare che i ciechi semplicemente *vedono* ciò che affermano di percepire. Piuttosto, si sta cominciando a configurare l'ipotesi che si tratti più che altro di *venire a conoscenza* attraverso una modalità ancora scarsamente compresa di consapevolezza generale, basata su una varietà di impressioni sensoriali, specialmente quelle tattili, di ciò che sta avvenendo attorno a loro. La domanda che immediatamente ci poniamo a questo punto, è tuttavia essenziale quanto inevitabile: *perché allora, una lettura superficiale di questi racconti spesso sembra comunque suggerire che i non vedenti davvero vedono in qualche modo affine alla vista fisica?*

si possa aspettare da un testimone oculare esterno. Si dovrebbe notare, in ogni caso, che questo testimone si è separato dalla nostra protagonista da molti anni, e ogni contatto tra loro è stato del tutto interrotto almeno un anno prima della nostra intervista all'uomo.

Inoltre, anche se Nancy *non* fosse stata assolutamente cieca in quel momento, il respiratore sul viso durante questo episodio avrebbe parzialmente offuscato il campo visivo e certamente avrebbe impedito il tipo di visione laterale, necessaria per osservare i due uomini nella sala d'aspetto. Ma il fatto è, che secondo le indicazioni presenti nella cartella clinica e secondo prove da noi verificate, lei era già del tutto cieca, al momento dell'episodio.

Dopo un'indagine particolareggiata di questo caso e un riesame di tutta la documentazione pertinente, abbiamo concluso che in tutta coscienza non era possibile che Nancy vedesse ciò che ha visto con i suoi occhi fisici, i quali in ogni caso al 99%, in quel momento, non potevano vedere più nulla. Tuttavia le prove suggeriscono che lei ha *visto*, e la testimonianza incrociata che abbiamo citato dimostra che ciò che ha detto corrisponde alla realtà.

La questione naturalmente è: *in che modo*? E non solo in che modo Nancy ha visto, ma come hanno fatto tutte le *altre* persone cieche che abbiamo esaminato nel nostro studio, a vedere ciò che essi certo non erano in grado di captare con i sensi fisici? Le prove che ho radunato in questa sezione sembrano stabilire a rigor di logica che queste visioni sono precise, per quanto riguarda i fatti avvenuti, e che non si tratta di invenzioni di alcun tipo, ricostruzioni, frutto dell'immaginazione o coincidenze; eppure lasciano senza spiegazione il paradosso della nostra scoperta: dopo tutto, le voci che alcuni di noi hanno sentito per tutti questi anni, e cioè che le persone cieche possono davvero vedere durante le loro NDE sembrano essere vere e confermate. Se e come questo possa accadere è un mistero che dobbiamo essere pronti ad esplorare e se possibile a risolvere.

Ma si "vede" davvero?

A questo punto, sembra giusto concludere che le scoperte emerse da questo studio, se non altro, sollevano quesiti veramente molto profondi, non solo sui meccanismi della vista, ma sulla capacità dell'essere umano di trascendere i limiti dei sensi, nel loro insieme, durante gli stati di premorte. Certamente, se possiamo fidarci di questi racconti, è difficile scartare l'eventualità, in queste particolari circostanze di estremo sentire, che un qualche aspetto cosciente di noi stessi possa separarsi dal corpo fisico e non essere più condizionato dai suoi handicap fisici.

Certamente, potremmo definire le cose in modo più facile: probabilmente stiamo parlando di quello che di solito le persone chiamano "anima". Ma quel concetto non trova spazio nella scienza moderna e oggigiorno la maggior parte dei filosofi e degli scienziati sicuramente condannerebbe ogni tentativo di introdurre furtivamente, dalla porta di servizio, ogni simile frammento di pensiero dualistico. E ciò è ovviamente comprensibile.

Il dilemma che resta, tuttavia, non è qualcosa che causa semplicemente qualche disagio ai pensatori moderni. Piuttosto si tratta di questo: in che altro modo possiamo classificare queste scoperte? Qual è esattamente l'alternativa? Questa, secondo me, è la

sfida per chiunque voglia avere a che fare con queste rivelazioni e i loro sviluppi misteriosi e impenetrabili.

Per conto mio, non voglio dichiarare di essere in grado di fornire una risposta a tali dubbi e ambigue domande, cosa che farebbe fermare a metà frase anche il più superficiale dei teorici, prima di passare a più prossime, comode soluzioni interpretative. Vorrei, in ogni caso, almeno fare alcune considerazioni per chiunque voglia sfidare la sorte a risolvere questo mistero, e allo stesso tempo avrei l'intenzione di presentare alcune ulteriori scoperte emerse da questo studio, che, credo, offrono un'indicazione importante nella ricerca della spiegazione ultima.

Vorrei cominciare con il porre la domanda di base emersa da questa ricerca: se i non vedenti riescono in effetti a "vedere" durante le NDE, come è possibile che, almeno in queste condizioni estreme, sembrano trascendere le restrizioni sensoriali che li hanno fino ad allora relegati in un mondo senza vista? Quella vista dipende davvero dagli occhi, dopotutto? O invece c'è un'altra forma di consapevolezza che entra in gioco quando *un individuo, che sia cieco o meno*, viene introdotto in uno stato di coscienza in cui il sistema sensoriale non è più funzionale né necessario?

Nel farci queste domande, Sharon Cooper ed io siamo stati costretti a considerare una gamma di interpretazioni alternative per le nostre scoperte. Esse spaziano dalla psicologia convenzionale (ad esempio, soluzioni di tipo onirico delle NDE, oppure ipotesi che queste storie possano essere state costruite retrospettivamente, sulla base di tracce o indizi relativi alle situazioni, alle parole usate o altro), ad altri studi poco conosciuti sulle informazioni visive ottenute attraverso la pelle o da persone bendate, fino ad arrivare a prospettive basate sulle teorie esoteriche e metafisiche che ipotizzano l'esistenza di corpi sottili e di sensi spirituali. Alla fine, tuttavia, abbiamo deciso che nessuna di queste potenziali interpretazioni poteva fornire una spiegazione adeguata per i risultati del nostro studio.

Ciò che infine si è dimostrato più utile per noi era costituito da una nuova formulazione delle nostre scoperte nella forma di una diversa ma particolarmente incisiva domanda: quello che abbiamo scoperto con i nostri intervistati non-vedenti è *veramente* una forma di vista? Vale a dire, si tratta in ogni caso di qualcosa che potrebbe essere concepito come analogo alla vista fisica? Tutte queste cose ci hanno portato a riflettere su questa domanda perché un paio di considerazioni rivelatrici continuavano a riportarci all'evidenza dei fatti. Tanto per cominciare, una lettura approfondita delle nostre trascrizioni spesso rivelava un aspetto sinestetico multiforme della percezione dell'esperienza da parte del protagonista, che sembrava trascendere la semplice vista [*N.d.T.*: sinestesia = percezione di sensazioni diverse attraverso la stimolazione di un solo organo di senso, oppure senza la stimolazione dell'organo preposto]. Alcuni dei nostri intervistati, ad esempio, esitavano ad affermare che ciò che potevano descrivere fosse senza ombra di dubbio una visione, sia perché erano ciechi dalla nascita e non sapevano che cosa fosse realmente una visione, sia perché come ci ha detto per esempio Marsha, essi sapevano di non poter in nessun caso *vedere* con i loro occhi fisici. Le seguenti osservazioni dei nostri amici si riferiscono proprio a questo concetto:

> Non era una visione. È veramente difficile da descrivere perché non si trattava di un elemento visivo. Era quasi come un'esperienza tattile, tranne per il fatto che non avrei potuto toccare niente, in nessun modo, dalla mia posizione elevata. Ma in realtà non si trattava di vista, anche per-

> ché io non ho più la vista... [Era] una specie di ricordo tattile, o qualcosa di simile. Non proprio come potrei definire una visione. La visione è più chiara.
> Penso che quello che stava succedendo in quella situazione era un tipo di sinestesia, in cui tutte queste percezioni erano amalgamate insieme nella forma di qualche immagine nella mia mente, sai, quelle visive, quelle tattili e l'immissione completa di dati a me disponibile. Non posso dire letteralmente che ho visto davvero qualcosa, ma ero consapevole di quello che succedeva e percepivo tutto ciò nella mia mente... ma non ricordo i dettagli. Per questo dico che sono restio a definirla proprio come un'esperienza visiva.
> Ciò che voglio dire è che ero più consapevole, non so se questa cognizione si realizzava attraverso la vista... non sono certo. Tutto ciò che so è questo: in qualche modo ero conscio di quello che succedeva e dei dati relativi alle circostanze in questione, cosa che non sarei stato normalmente in grado di sapere o raccogliere attraverso la vista... Ecco perché voglio essere molto attento alle parole che uso; infatti non sono certo della provenienza di quelle percezioni. Direi che ho l'impressione che non venissero dalla vista, e in ogni caso non sono sicuro neanche di questo.

Anche Brad, la cui testimonianza iniziale sembrava così esplicita su questo punto, in un'intervista successiva infine chiarì e corresse le sue osservazioni precedenti riguardo al ricordo di aver visto la neve sulle strade fuori alla scuola:

> Nel racconto [cioè la sua descrizione precedente], io ero assolutamente cosciente di tutte le cose che ho menzionato nella loro fisicità. Tuttavia, se sono cose viste nel senso di una visione come quella degli occhi, non posso dirlo... voglio dire, dovete ricordare che, essendo nato cieco, non ho idea se quelle immagini erano visive o meno... Era qualcosa come un senso tattile, letteralmente come se potessi sentire con le dita della mia mente. Ma non ricordo di aver effettivamente toccato la neve... La sola cosa che posso affermare senza problemi, riguardo a queste immagini, era che arrivavano a me come una cognizione, e che ero cosciente di quelle proiezioni che non riesco meglio a definire. Non posso proprio dire che fossero visioni *in se stesse* perché non ho mai conosciuto niente del genere prima di allora. Potrei dire, però, che tutti i sensi sembravano essere molto attivi e molto consapevoli. Ero cosciente dei fatti intorno a me.

Un secondo indizio arrivò dalla nostra graduale comprensione che i non vedenti spesso usano i verbi riferiti alla vista a volte a caso e molto più liberamente di quanto facciano le persone che vedono. Vicki, ad esempio, dice che le piace "vedere" la televisione e usa frasi come "guarda questo", "vedi quest'altro", che ovviamente non possono avere un significato letterale. Sebbene queste osservazioni, naturalmente, non annullino necessariamente le nostre deduzioni, sollevano comunque una nuova bandiera gialla di allerta quando si arriva all'interpretazione dei racconti dei nostri amici non vedenti.

Poiché questo genere di testimonianza si accumula, sembra sempre più difficile affermare che i ciechi semplicemente *vedono* ciò che affermano di percepire. Piuttosto, si sta cominciando a configurare l'ipotesi che si tratti più che altro di *venire a conoscenza* attraverso una modalità ancora scarsamente compresa di consapevolezza generale, basata su una varietà di impressioni sensoriali, specialmente quelle tattili, di ciò che sta avvenendo attorno a loro. La domanda che immediatamente ci poniamo a questo punto, è tuttavia essenziale quanto inevitabile: *perché allora, una lettura superficiale di questi racconti spesso sembra comunque suggerire che i non vedenti davvero vedono in qualche modo affine alla vista fisica?*

Dopo tutto questo la risposta, crediamo, dovrebbe essere alquanto ovvia. Noi ci imbattiamo in esperienze che, per quanto possano essere codificate in origine, da lungo tempo sono oramai espresse in una particolare forma linguistica. Quella forma è un *linguaggio di visione*, poiché il nostro linguaggio ordinario è basato sulle esperienze delle persone che vedono, e pertanto è parziale e condizionato in favore del linguaggio figurato *visivo*.

Poiché i ciechi sono membri della stessa comunità linguistica di cui fanno parte le persone che vedono, possiamo certamente aspettarci che essi tendano – in effetti sono praticamente costretti – a comporre le frasi che descrivono le loro esperienze in un linguaggio di visione, quasi incuranti della proprietà di linguaggio da applicare alla natura della loro esperienza personale. Dunque, con questo *non* si vuol dire che come parte di questa consapevolezza sinestetica multiforme non ci sia ugualmente un certo tipo di linguaggio figurato visivo; si intende solo affermare che non deve essere compreso come nulla che abbia a che fare con la vista fisica *di per sé*.

Anche se non possiamo affermare che in queste esperienze i non vedenti *vedono* in qualche modo diretto, nondimeno, resta ancora da esaminare il fatto – e sottolineo che sembra proprio un fatto evidente – che in ogni caso essi hanno accesso ad un tipo di consapevolezza supersensoriale intensificata, che può non essere spiegabile in se stessa con i mezzi normali. Forse, come ho suggerito, sebbene queste esperienze non rappresentino effettivamente un'analogia con la visione della retina come tale, chiaramente esprimono qualcosa su cui bisogna riflettere. Secondo me, i non vedenti, così come gli altri che sono protagonisti di una NDE o di una OBE, entrano in uno stato ben distinto di consapevolezza trascendentale che vorrei chiamare *vista mentale*. Quando il sistema sensoriale viene a mancare, la vista mentale diventa potenzialmente disponibile e permette un accesso diretto ad un regno di conoscenza trascendente che è escluso dal nostro normale stato di veglia. In queste condizioni, "con le porte della percezione aperte" le cose si presentano da sole a modo loro come dice Blake: "Così come sono, infinite". Perciò accade che i non vedenti riescono a percepire ciò che non possono letteralmente vedere, e possono conoscere ciò che fino ad allora era rimasto sconosciuto. Chiaramente, non si tratta semplicemente di "visione" come noi di solito la intendiamo, ma quasi una specie di onniscienza, che trascende del tutto, ciò che il semplice vedere potrebbe mai consentire. Nella vista mentale, naturalmente non sono gli occhi che vedono qualcosa – e come potrebbero? – invece si tratta dell'"io" *interiore* che vede, e improvvisamente scorge il mondo così come appare alla visione senza occhi.

Conclusioni

Alla fine, possiamo forse lasciare la risoluzione di queste domande di un certo peso ontologico ai filosofi e a coloro che si sforzano di svelare gli arcani misteri della coscienza stessa. Il nostro scopo in questo capitolo era molto più modesto. Come potete ricordare, volevamo solo cominciare a interessarci del caso della verifica dell'autenticità delle NDE. Vale a dire, cercare di dimostrare che questo fenomeno non era soltanto un tipo di aberrazione psicologica o un prodotto neurologico di un cervello morente.

Se ora volete riesaminare mentalmente i vari frammenti di prove che ho radunato per sottoporli alla vostra attenzione in questi due capitoli, penso che siate d'accordo che tutti i pezzi del mosaico combaciano a perfezione all'idea della natura speciale della

NDE: essa essenzialmente offre un'altra prospettiva da cui percepire la realtà. Inoltre questa prospettiva non dipende dai sensi del corpo fisico e neanche da un sistema visivo intatto. Infatti, appare solo quando i sensi sono assenti. Sembra che in queste circostanze, un altro tipo di conoscenza, che io ho chiamato *consapevolezza trascendentale*, o più semplicemente *visione mentale*, diventa possibile e tutti – non soltanto i non vedenti – cominciano a vedere con una vista priva di occhi.

Pensate ai dati raccolti in questi capitoli, i fantastici dettagli della visione panoramica ottenuti nei viaggi fuori dal corpo, le scene – da punti di vista elevati – di polvere, ragnatele e altre minuzie normalmente trascurate dell'ambiente quotidiano, le percezioni miracolosamente precise delle persone quasi del tutto cieche e le visioni "impossibili" dei non vedenti assoluti. Tutto ciò non si combina a perfezione? Purché si presuma che sia letteralmente possibile per un individuo trascendere il corpo e vedere con la propria mente? E se per natura tendete a resistere a questa interpretazione, allora in che modo *comincereste* a spiegare la innegabile coerenza di tutti i racconti che vi ho appena ricordato?

E inoltre, come si potrebbe altrimenti spiegare la percezione documentata di quegli oggetti improbabili situati in posti inverosimili, quando nessuna visione fisica era in assoluto possibile; o similmente, quelle conversazioni udite per caso che non potevano essere ascoltate da nessuno, o gli esempi in cui gli amici ritornati hanno ottenuto altre informazioni che non potrebbero in nessun caso aver acquisito attraverso i mezzi normali?

Chiaramente, le prove hanno confermato senza alcun dubbio, che queste NDE non possono più essere considerate come sogni, frutti dell'immaginazione o cose semplicemente inventate dalle persone. Io non riesco neanche a pensare ad alcuna teoria neurologica che possa spiegare come Maria abbia visto quella scarpa da tennis sul cornicione, e voi?

Qualcosa di vero, di indubbiamente reale è accaduto agli amici ritornati. Quando cominciano a descrivere il viaggio fuori dal corpo esso sembra far vedere le cose di questo mondo, ma con una più estesa comprensione. All'improvviso essi si trovano altrove, ma in un certo senso ancora qui con noi. Noi e loro, insieme, sebbene da una prospettiva diversa, possiamo vedere le stesse cose.

Ad un certo punto, però, sono introdotti in un'altra dimensione in cui a noi, i testimoni, è negato l'accesso diretto. E dunque, sapendo che non sono stati vittime di qualche allucinazione neanche all'inizio del loro viaggio, possiamo dare più credito alle dichiarazioni che illustrano le visioni incontrate subito dopo – quelle che abbiamo descritto a lungo nel primo capitolo, così come nel presente capitolo – perché esse traggono la loro origine da *un'altra* realtà e hanno una loro verità intrinseca e valida in quella dimensione. A questo punto, in cui infine i nostri amici prendono congedo da noi, e noi da loro, questi navigatori dell'aldilà cominciano a vedere, senza gli occhi ma con la *vista mentale*, la dimensione del nuovo regno splendente che si estende infinito al di là di questa terra.

4. Bambini nella Luce

Qualche anno fa, ho ricevuto una lettera da una madre che voleva condividere con me una sconcertante conversazione avuta con il suo bambino che era molto piccolo. Per introdurre l'argomento, mi disse che al momento del fatto sapeva a malapena qualcosa sulle NDE, ma quello che le era successo quel giorno l'aveva convinta ad informarsi di più sull'argomento. Tra l'altro ha letto *Heading Toward Omega*, e proprio quel libro l'ha spinta a mettersi in contatto con me. Mi spiegava infatti:

L'episodio che riguarda Steven è accaduto quando aveva due anni e due mesi. (Adesso ha due anni e dieci mesi). Dunque, stavo incorniciando un quadro di mio nonno e mia nonna che erano morti già da tempo, prima della nascita di Steven. Il bambino era seduto vicino a me e giocherellava da solo, quando mi chiese cosa stavo facendo. Gli ho risposto che quella era un'immagine del suo bisnonno e della sua bisnonna che erano morti. Nessuno prima di allora, aveva mai parlato a Steven della morte, così all'improvviso, dovevo affrontare questo argomento senza aver prima preparato il bambino. Sapevo che non avrebbe lasciato cadere la cosa, perché Steven è molto loquace, si esprime molto bene per la sua età, ed è anche tanto curioso.
Ho cominciato a dire che non erano più qui con noi e che ci avevano lasciato per stare con Dio. Mentre Steven continuava a giocare, cercavo di pensare come proseguire il discorso in un modo adatto, ma prima che potessi aggiungere altro, lui ha affermato senza alcuna esitazione: "Quando uno muore c'è un tunnel".
Questo mi ha preso proprio alla sprovvista, gli ho chiesto di ripetere la frase e lui ha ubbidito. Gli ho fatto un paio di altre domande senza dare tanta importanza, fingendo di non essere poi così interessata (invece lo ero moltissimo!). Gli ho domandato se nel tunnel c'era qualcosa. Ha risposto che nel tunnel c'era la Luce. Gli ho chiesto di che colore era questa Luce e lui: "Bianca". Ho domandato ancora se quando uno muore attraversa questo tunnel e lui ha risposto affermativamente. Allora a questo punto ho voluto sapere cosa si fa quando si arriva alla fine del tunnel. Lui ha detto: "Entri nella Luce". Poi ha fatto un'osservazione spontanea (indicando il quadro): "Il bisnonno era lì con la Luce sulla testa".
[Ha ripetuto la stessa cosa il giorno seguente alla presenza del padre, ma otto mesi dopo non ricordava più nulla. La madre aggiunge questo suo commento]:
Io non lavoro fuori casa e Steven ha trascorso tutta la sua vita solo con me e mio marito, tranne qualche rara volta in cui è rimasto con una baby-sitter, che in ogni caso non ha mai parlato di queste cose. Sono certa che le sue affermazioni non provenivano da una fonte esterna a lui. Quante sono le probabilità che un bambino se ne esca con frasi come "andare attraverso un tunnel ed entrare nella Luce", tra tutte le cose che può inventare riguardo ad una materia in cui non ha alcuna esperienza? Ho pensato che fosse indicativo quello che avevo letto nel suo libro, cioè che alcuni ritornati avevano citato una sensazione di "ritorno a casa", una familiari-

tà, la certezza di aver sempre conosciuto ogni particolare di quell'esperienza. È possibile che i bambini piccoli trattengano un qualche ricordo di quella dimensione lontana? È possibile che quando hanno acquisito un'adeguata capacità verbale per esprimersi, il ricordo scompaia?

Le domande che la madre di Steven pone sulla possibile origine dei commenti del bambino sono, ad essere sinceri, stimolanti, ma forse un'alternativa più probabile consiste nel fatto che le affermazioni di Steven, espresse con l'aria di chi non ammette repliche, erano basate sulla propria esperienza avvenuta *dopo* la nascita. C'è qualche possibilità, dopo tutto, che Steven abbia ricordato dei frammenti di una sua NDE infantile.

Nel caso di Steven, non possiamo essere sicuri di questo, naturalmente, ma l'eventualità che i bambini, specialmente quelli molto piccoli, possano essere protagonisti di esperienze di premorte è un argomento che ha stimolato la fantasia di alcuni ricercatori, in questo paese e all'estero, e per ovvie ragioni. Considerate, ad esempio, ancora un'altra obiezione che un critico, intenzionato a dare spiegazioni scontate per smantellare l'apparente credibilità delle NDE, potrebbe sollevare a proposito di questi racconti che abbondano tanto nei nostri tempi moderni.

A proposito della somiglianza dei contenuti, questo ipotetico critico, potrebbe facilmente rilevare che tutti noi, cresciuti sotto l'influenza della tradizione occidentale, abbiamo assorbito dal nostro retaggio giudaico-cristiano una quantità di insegnamenti e supposizioni su ciò che accade al momento della morte e dopo di essa. Sebbene ci siano certamente delle variazioni in queste dottrine religiose, tutto sommato concordano con le storie che i nostri amici ritornati ci hanno raccontato a migliaia e sono spesso dense di linguaggio figurato appartenente alla tradizione cristiana convenzionale. "Non è dunque evidente", potrebbe a questo punto sostenere il nostro critico, "che queste idee religiose così diffuse, accettate più o meno consapevolmente, *costituiscono la struttura di base* delle NDE, e che dunque, probabilmente, queste esperienze derivano proprio da esse?".

"E inoltre", potrebbe replicare, "basta pensare alla enorme disponibilità di informazioni sugli stati di premorte nella cultura popolare odierna. È pandemico. Dovunque si giri lo sguardo qualcuno sta raccontando una di queste storie nei programmi televisivi di Oprah, di Geraldo, o di Larry King. I giornali strombazzano a gran voce, o meglio a caratteri cubitali queste notizie, e nei loro articoli le esagerano per fare colpo. Molti film di Hollywood si sono ispirati a queste storie o hanno inserito ovvi riferimenti alle NDE nei loro copioni. Le riviste a grande tiratura ne parlano continuamente, e perfino il *New Yorker* ha presentato delle strisce di fumetti sull'argomento! E non è finita, pensate a quanti best sellers ci sono stati in materia, da *La vita oltre la vita* di Moody a *Embraced by the Light* di Betty Eadie, che sono stati comprati a milioni da tante persone. Solo qualcuno che è vissuto in una caverna sull'Himalaya per almeno gli ultimi dieci anni potrebbe ignorare queste esperienze: in generale, la cultura è semplicemente satura oggigiorno. Non c'è da meravigliarsi che questi racconti siano uguali, tutti quanti sanno cosa aspettarsi! Queste aspettative, inculcateci fin da bambini dalle nostre tradizioni religiose ed in seguito rafforzate, sotto tutti gli aspetti, dalla ripetizione di queste storie *ad nauseam* attraverso i mass media, chiaramente stabiliscono la forma e il contenuto di questi racconti. In breve, queste NDE sono puramente derivati: niente altro che riflessi del nostro specchio culturale, una religione che assume nuove sembianze".

Neanche le persone che simpatizzano per l'attendibilità delle NDE possono negare la forza persuasiva di questi argomenti.

Finché non si comincia a considerare i bambini. Se si potesse dimostrare che i bambini, specie quelli molto piccoli, raccontano essenzialmente esperienze analoghe a quelle dei ritornati adulti, la tesi del nostro critico crollerebbe in un sol colpo. Chiaramente, se potessero essere escluse in modo plausibile queste potenziali influenze, si dovrebbe cercare la spiegazione delle NDE altrove. Così si può capire meglio perché alcuni ricercatori impegnati negli studi sugli stati di premorte, sarebbero ansiosi di cogliere l'opportunità di parlare con i bambini che per certo si sono trovati in punto di morte. Se le loro storie fossero coerenti con lo schema generale riscontrato nelle NDE, ciò allora costituirebbe chiaramente un altro tipo di prova molto importante da aggiungere al nostro dossier a difesa della credibilità delle NDE.

Le NDE nei bambini

Fra i molti ricercatori che per primi hanno effettuato degli studi sulle NDE dei bambini, spicca il pediatra Melvin Morse, che è anche autore di un libro molto famoso: *Closer to the Light*, dedicato a questo argomento, così come di altre opere degne di nota in materia[1]. L'impegno di Morse in questo particolare settore degli studi premorte è stato, tuttavia, puramente casuale, non deliberato, e nato esclusivamente da una conversazione con una piccola paziente di sette anni che si chiama Kristle. La storia è diventata una delle più famose in tutto il campo della ricerca sulle NDE e la stessa Kristle è ora, probabilmente, una tra le più celebri bambine "ritornate", essendo apparsa non solo nel primo libro di Morse, ma anche nel famoso programma televisivo *20/20*.

Mettetevi nei panni di Morse, e potrete facilmente comprendere come mai sia rimasto immediatamente affascinato dalla storia di Kristle, proprio come Kimberly Klark aveva cambiato la sua opinione sulla realtà delle NDE in un istante, dopo aver trovato quella scarpa sul cornicione dell'ospedale.

Quando Morse era un giovane medico che lavorava in un ospedale dell'Idaho, partecipò al tentativo di rianimazione di una bambina di sette anni, quasi annegata in una piscina della YMCA (Associazione Cristiana della Gioventù). Questa bambina, Kristle, era attaccata ad una macchina cuore-polmoni e una TAC aveva rilevato un esteso edema cerebrale, così Morse temeva che le sue possibilità di riprendersi fossero quasi nulle.

Si sbagliava. Tre giorni dopo, era completamente guarita.

[1] Oltre a *Closer to the Light* (New York, Villard, 1990), Morse ha anche pubblicato di recente un seguito al volume: *Transformed by the Light* (New York, Villard, 1992), che tratta in particolare le conseguenze delle NDE nei bambini. Oltre questi libri, Morse, a volte con dei collaboratori, pubblica dei fascicoli di notevole interesse per la letteratura medica specializzata del settore. Tra questi ricordiamo: M. Morse: "A Near-Death Experience in a Seven-Year-Old Child", *American Journal of Diseases in Children*, 137 (1983), pagg. 959-961; M. Morse: "Childhood Near-Death Experiences", *American Journal of Diseases in Children*, 140 (1986), pagg. 1110-1114; M. Morse: "Near-Death Experiences in a Pediatric Population", *American Journal of Diseases in Children*, 139 (1985), pagg. 595-600; e M. Morse: "Near-Death Experiences and Death Related Visions in Children: Implications for the Clinician", *Current Problems of Pediatrics*, 24 (1994), pagg. 55-83.

In seguito, Morse la rivide per una visita di controllo. Essendo un medico, era preso da cose del tipo tumori cerebrali e leucemia infantile, e non aveva il benché minimo interesse per gli stati di premorte (non sono neanche certo che a quel tempo avesse mai sentito parlare di queste cose). Kristle, invece, avrebbe cambiato il suo modo di pensare.

Morse si presentò alla piccola, ma appena prima della visita, Kristle si rivolse alla madre e disse: "Questo è quello con la barba. Prima c'era quel dottore alto che non aveva la barba, poi è arrivato lui" [Vero!, pensò Morse].

Poi continuò spontaneamente a descrivere alcune diverse procedure che i medici avevano effettuato compresa l'intubazione nasale e ancora una volta tutte le sue affermazioni erano precise. Morse che era stato presente durante tutte queste operazioni, sapeva che gli occhi della piccola erano chiusi e che era rimasta in uno stato profondamente comatoso nel corso dell'intera procedura. Confessò che le parole di Kristle, che descrivevano senza esitazione tutto l'accaduto, lo sbalordirono.

Incuriosito chiese: "Cosa ricordi del momento in cui eri nella piscina?"

"Vuoi dire quando io ho incontrato il Padre del Cielo?", rispose Kristle.

Ancora più sconcertato, Morse, la incoraggiò a proseguire il racconto, ma tutto ciò che la piccola aggiunse quel giorno fu: "Ho incontrato Gesù e il Padre del Cielo". Poi si intimidì, oppure era troppo imbarazzata per dire altro.

Tuttavia, quando Morse ritornò la settimana successiva, fece un altro tentativo, e questa volta riuscì a tirar fuori da Kristle l'intera storia. Ed eccola qui.

Non ricordava nulla dell'annegamento. Nondimeno usò queste parole: "Ero morta e poi stavo in un tunnel. Era buio ed ero molto spaventata. Non riuscivo a camminare".

Poi disse a Morse che una donna di nome Elisabeth le apparve, ed in quel momento il tunnel diventò tutto illuminato. Kristle ha descritto Elisabeth come una donna alta, con i capelli biondo-oro, molto brillanti, poi secondo Kristle, insieme entrarono in Paradiso. "Il Paradiso era molto bello", lei aggiunse, "era pieno di Luce e c'erano tanti fiori". Disse che intorno al Paradiso c'era un confine oltre il quale non si poteva vedere.

Kristle raccontò a Morse che in quel luogo aveva incontrato molte persone, compresi i nonni defunti, la zia materna e "Heather e Melissa", due anime che aspettavano di rinascere. Incontrò anche il "Padre Celeste e Gesù", che le chiesero se voleva ritornare sulla terra. Lei rispose che voleva rimanere con loro.

Elisabeth le domandò se voleva rivedere sua madre e forse, in questo momento, Kristle fu in grado di vedere casa sua, di osservare sua madre che cucinava e il padre seduto sul divano, così come i fratelli e le sorelle che giocavano. [Secondo Morse, quando poi Kristle illustrò la stessa scena ai genitori, loro rimasero sorpresi dalla precisione con cui aveva descritto gli abiti che indossavano quel giorno, le loro posizioni nella casa e perfino il cibo che la madre stava cucinando].

Kristle, a questo punto, sentì che dopo tutto voleva stare con la mamma, così rispose "Sì" alla domanda di Elisabeth e, l'unica cosa che ricordava dei momenti appena successivi, era il suo risveglio in ospedale.

Riguardo al Paradiso, in seguito Kristle osservò: "Mi piacerebbe ritornare lì, era molto bello". E non smetteva di chiedere di "Heather e Melissa".

Secondo Morse, Kristle impiegò circa un'ora, quel giorno, per raccontare tutta la storia ed il medico ha aggiunto questo commento: "Era estremamente timida, ma ha

raccontato la storia in modo così efficace e coinvolgente che le ho creduto senza esitazione"[2].

È ovvio che questa bambina ha raccontato in modo semplice e diretto lo stesso tipo di storia che abbiamo sentito tanto spesso dalle labbra dei ritornati adulti. Gli elementi della narrazione di Kristle, riferiti senza alcuna malizia e con tanta dolce ingenuità – tanto che Morse non riuscì ad evitare di commuoversi al suo candore – lo sorpresero moltissimo, mentre per noi sono cose ormai note. E, come testimonia Morse, lui stesso avrebbe sentito dai bambini intervistati in seguito molte altre simili storie, nel corso della sua inchiesta personale nel mondo delle NDE infantili.

Altri ricercatori hanno fatto, naturalmente, la stessa cosa e hanno indagato nello stesso settore. Uno di questi è l'uomo che involontariamente con il suo libro *La vita oltre la vita*, ha stabilito le basi su cui si sono poi sviluppati gli stessi studi sulla premorte. Raymond Moody è anche venuto a conoscenza di molti casi di NDE infantili durante i suoi circa trent'anni dedicati alla ricerca, e ha presentato numerose documentazioni nel suo libro *The Light Beyond*[3]. In questa pagina vorrei solo citare un esempio molto esplicativo che presenta tante notevoli corrispondenze con la storia di Kristle, che quasi si potrebbe pensare si tratti della stessa bambina. Invece non è così, la piccola si chiama Nina.

Nina, che all'epoca della sua esperienza aveva nove anni, era stata sottoposta ad un'appendicectomia quando il suo cuore smise di battere. I chirurghi cominciarono immediatamente a rianimarla, e nel frattempo Nina si sentì espellere dal suo corpo. Poi poteva osservare i tentativi di rianimazione dalla solita posizione in alto, vicino al muro. Ecco come Moody illustra il racconto di Nina:

> Li sentivo dire che il mio cuore si era fermato, invece io ero sul soffitto e stavo a guardare. Vedevo proprio tutto da lì. Volteggiavo vicino al muro, così quando ho visto il corpo non capivo di essere io, poi invece mi sono riconosciuta. Sono andata poi nella sala e ho visto mia madre che piangeva, le ho chiesto il perché, ma non riusciva a sentirmi. I dottori pensavano che fossi morta.
> Poi apparve una bella signora e mi ha aiutato perché sapeva che ero spaventata. Siamo passati in una galleria e siamo arrivate in Paradiso, ci sono tanti bei fiori lì, e c'era anche Gesù e Dio. Dicevano che dovevo ritornare per stare con mia madre, perché lei soffriva moltissimo. Dicevano pure che dovevo portare a termine la mia vita, così sono tornata indietro e mi sono svegliata.
> Il tunnel in cui sono entrata era lungo e molto buio. Lo attraversavo a gran velocità, e alla fine c'era la Luce. Quando ho visto la Luce ero molto felice, era così brillante![4].

Sebbene nel lavoro mi sia principalmente concentrato sui ritornati adulti, anche io ho sentito molte storie di esperienze infantili, e alcune di esse sono arrivate per caso fino a me senza alcuno sforzo da parte mia per cercarle. Nelle lettere a me giunte, ad esempio, ci sono numerosi casi di questo tipo, sebbene le esperienze descritte provengano di solito da adulti che raccontano gli episodi in retrospettiva. (Sappiamo già, a proposito,

[2] Il testo che ho utilizzato per illustrare questa storia è tratto da *Closer to the Light*, pagg. 3-8, integrato da altre informazioni contenute nel suo articolo su questo caso dal titolo: "A NDE in a Seven-Year-Old Child".

[3] Raymond Moody, *The Light Beyond* (New York, Bantam, 1988), capitolo 3, pagg. 45-60.

[4] R. Moody, op. cit., pagg. 48-49.

che non ci sono differenze strutturali sostanziali tra le storie fornite dai bambini e quelle raccontate, anche molti anni dopo, dai protagonisti cresciuti)[5]. Alcune sono piuttosto brevi, altre sono più elaborate, ma tutte sembrano avere una matrice comune e altri bambini hanno già illustrato questo per noi.

Ecco di seguito a scopo illustrativo un racconto un po' più breve.

> Quando avevo dieci anni [scrive una donna] ebbi quest'esperienza. Avevo gli orecchioni, la febbre alta e stavo malissimo. Ricordo di essermi trovata in qualche posto sopra di "me". L'entrata stretta di un imbuto scuro a spirale si apriva appena più sotto. E lì mi vidi, e vidi anche mia madre che piangeva sulla spalla del mio patrigno, c'era anche un altro uomo che non conoscevo che scuoteva la testa. Poi, ricordo: "Immagino che dovrò tornare indietro". E tutto questo nel più assoluto silenzio, impersonale, in una pace totale.

Un secondo esempio, molto più particolareggiato, arriva questa volta da una corrispondente che si era presentata come autrice di un libro in pubblicazione, basato sulle due sue esperienze di premorte, che risalivano entrambe alla sua infanzia. Nella sua lettera, c'era una parziale descrizione di ciascuna, e in un ulteriore scambio di lettere tra noi, la convinsi a scrivere qualche altro dettaglio. Ciò che segue è una versione più completa della sua prima NDE. La scrittrice comunque è Roxanne Sumners e il suo libro, *The Wave of Light*[6], ora pubblicato, è un'illuminante versione romanzata dei suoi incontri nello stato di premorte.

> La mia prima esperienza si verificò appena dopo aver compiuto undici anni; era il 23 dicembre del 1958. Mia madre era appena ritornata dal lavoro, e lei, il mio fratellino ed io eravamo molto entusiasti di cominciare i preparativi per il Natale. La mamma mi diede i soldi per pagare la nostra baby-sitter che abitava dall'altra parte della strada. Con i soldi in mano corsi fuori di casa e attraversai la strada.
> Non ricordo l'impatto dell'auto che mi travolse, invece ricordo bene che all'improvviso mi trovai seduta su un albero a guardare la scena che si svolgeva davanti a me. Osservavo lo spettacolo in tutta calma e con molta disinvoltura; mi interessava, ma non ero preoccupata della "bambina" che giaceva sulla strada, né della donna che usciva dalla macchina urlando come un'isterica.
> Guardai in alto e scorsi mio nonno [che era morto quando Roxanne aveva tre anni]. Si protendeva verso di me, porgendo la mano, e quando lo raggiunsi a mia volta, cominciammo ad andare. Avevo la sensazione di un movimento velocissimo, che terminò in un luogo incredibilmente bello, dove ogni cosa intorno a noi era costituita da nuvole di colori pastello. C'erano i fiori, ma erano soffici e vaporosi, come fatti di piccole luci colorate molto delicate. C'erano delle colline con dei castelli che vedevo in lontananza. Ed ogni cosa, anche i castelli erano fatti di queste meravigliose nubi colorate, soffici e vaporose.
> Chiesi a mio nonno se viveva in questo luogo, e disse di sì. Gli chiesi se potevo stare con lui e mi rispose di no: dovevo tornare indietro per aiutare mia madre e il mio fratellino. Fu allora che tutto ad un tratto mi resi conto di nuovo del mio corpo, in preda ad un dolore tremendo. Il braccio mi faceva tanto male e qualcuno mi stava trasportando. Poi mi trovai nuovamente in questo luogo meraviglioso con mio nonno, e cominciai a piangere. Dissi di non

[5] William J. Serdahely, "A Comparison of Retrospective Accounts of Childhood NDEs with Contemporary Pedriatic Accounts".
[6] Roxanne Sumners, *The Wave of Light* (Corvallis, Oregon, Agadir Press, 1994).

voler ritornare perché volevo rimanere lì... C'era così tanto amore, tanta comprensione. Ricordo di aver parlato con lui e di essermi sentita assolutamente protetta e compresa nel mio intimo.
Invece mi risvegliai ancora una volta in ospedale con un braccio rotto e una commozione cerebrale.

I quattro casi di NDE infantili che vi ho presentato potrebbero facilmente moltiplicarsi all'infinito, da quando la ricerca specializzata in questo settore specifico degli studi sulla premorte è diventata particolarmente attiva negli ultimi anni. Il gran numero di queste esperienze continua a dimostrare, come gli esempi precedenti, il ripetersi dello schema fondamentale di un prototipo di NDE. Eppure, a tutti questi racconti manca qualcosa d'importante e il nostro critico non tarderebbe a scoprirlo.

"Queste storie sono molto affascinanti, carine, non c'è dubbio!", ammetterebbe per prima cosa il nostro critico. "Ma per quanto ci attirino, sono assolutamente irrilevanti per la questione che stiamo dibattendo. L'età dei bambini in questi casi è compresa tra i sette e gli undici anni. Chiaramente, i fanciulli di quest'età difficilmente sono immuni da influenze religiose; al contrario, sono forse già indottrinati a sufficienza. E per lo stesso motivo, questi bimbi con molta probabilità passeranno il loro tempo insaziabilmente attaccati al televisore ed avranno ampia opportunità di venire a conoscenza delle NDE dai mass media. I bambini possono anche avere le NDE, ma non c'è alcun segnale che esse non siano influenzate da fattori culturali e religiosi".

E certamente, l'ipotetico critico avrebbe ragione. Ma ha opportunamente dimenticato un elemento a sostegno della tesi della credibilità di questi casi. Abbiamo anche detto che le prove rilevate nelle NDE infantili sarebbero state di particolare rilevanza se fossero state riscontrate nei bambini *molto piccoli*, e non abbiamo ancora ascoltato i piccolissimi. A questo punto dobbiamo volgere la nostra attenzione, in particolare a coloro cui questo capitolo è dedicato, come è stato indicato all'inizio, cioè i bambini piccolissimi, perfino neonati, che fanno capolino nell'aldilà.

Le NDE nei piccolissimi

Uno dei primi rapporti sulle NDE dei bambini piccoli è stato effettuato da due psichiatri, Glen O. Gabbard e Stuart W. Twemlow, in un capitolo di un libro dedicato in parte agli stati di premorte[7]. Dei tre casi da loro descritti, quello di un bambino di nome Todd riguarda da vicino la questione che stiamo esaminando al momento:

Todd aveva due anni e cinque mesi, quando addentò per sbaglio il filo elettrico di un aspirapolvere, mentre giocava con i fratellini. Sua madre arrivò da lui solo due o tre minuti dopo l'incidente. Il bimbo era a terra immobile... la mamma notò che la pelle aveva assunto un colore leggermente bluastro e ciò la mise in allarme... Si accorse che non respirava più e chiamò subito l'ambulanza... [Non appena giunto, il personale paramedico tentò di applicare il defibrillatore e portarono di corsa Todd al pronto soccorso].
Le cartelle cliniche del pronto soccorso dell'ospedale indicano che per un periodo di circa 25 minuti il battito cardiaco e la respirazione erano assenti. Sempre secondo i dati delle cartel-

[7] Glen O. Gabbard e Stuart W. Twemlow, *With the Eyes of the Mind* (New York, Praeger, 1984), capitolo 9, pagg. 154-166.

le, le pupille di Todd erano dilatate, e il bambino aveva perso completamente conoscenza. [Todd rimase in uno stato di incoscienza per alcuni giorni, e ci vollero da quattro a sei mesi circa prima che riacquistasse gradualmente ed in pieno le sue funzioni neurologiche e cerebrali. Incredibilmente, non è rimasta traccia di alcun danno cerebrale permanente]. Circa tre mesi prima del suo terzo compleanno, stava giocando nel soggiorno, quando la madre gli chiese: "Vuoi dire a mamma cosa ricordi del giorno in cui hai morso il filo dell'aspirapolvere?". Senza nemmeno pensarci rispose pronto: "Andai in una stanza con un uomo molto simpatico e mi sono seduto con lui". La madre chiese come era questa stanza e Todd disse: "C'era una Luce brillante sul soffitto", e la mamma pensò si trattasse di qualche tipo di lampadario. Ella poi chiese anche se l'uomo gli avesse detto qualcosa, e Todd rispose: "Mi ha chiesto se volevo stare lì o ritornare con te". Poi volgendo gli occhi alla mamma disse: "Volevo stare con te e tornare a casa". Sorrise e ritornò ai suoi giochi[8].

Se mai pensaste che il piccolo Todd, nel frattempo avesse tratto qualche spunto dai programmi televisivi dedicati alle NDE, tipo quello di Oprah, dovreste sapere che questo episodio è accaduto nel 1972, alcuni anni *prima* della pubblicazione del libro di Moody *La vita oltre la vita*, e naturalmente, la stessa madre di Todd, allora, era completamente all'oscuro di questo tipo di esperienze.

Un caso simile, che ci è arrivato attraverso la testimonianza della madre del bambino, proviene dal mio archivio personale. In questo caso, la donna descrive la NDE di suo figlio, Jose, che si è verificata quando il bambino aveva tre anni e otto mesi.

Le circostanze di questo caso sono molto spettacolari, e sono raccontate con molta enfasi nella lettera della madre. Un giorno d'estate, la famiglia decise di andare in gita al lago, un viaggio accompagnato da numerosi segnali d'avvertimento, improvvisi ostacoli e brutti presentimenti. Lo stesso Jose si rifiutava di partire, e all'arrivo disse di essere ancora molto arrabbiato perché si trovava in quel luogo. E dunque, in un momento di disattenzione della mamma, Jose decise di entrare in acqua. Quando la donna si accorse che il figlio era sparito da troppo tempo e che la cosa era molto sospetta, lasciò uscire...

> ...un urlo terrificante. "Fay [la sorella], non riesco a trovare Jose". In pochi secondi tutti quanti erano alla ricerca del piccolo. Anche i vicini di spiaggia. Passarono 10 minuti. E nessuna traccia di Jose. Mi arrampicai su una collina, e Miguel [il marito] mi seguì. Mi abbracciò. Mi sentivo totalmente impotente, gridavo di dolore aggrappata alle sue braccia e lui piangeva abbracciandomi. Sentivo già che era morto.

Alcuni minuti dopo, i bagnini trovarono Jose nei pressi di una banchina sotto tre metri d'acqua. Miracolosamente, il suo cuore stava ancora battendo. Venne trasportato in tutta fretta in ospedale in uno stato di coma profondo. La madre e il padre, dunque, a questo punto erano del tutto sopraffatti dall'ansia e dal dolore. Dopo due settimane, la loro preoccupazione non accennava a diminuire, mentre continuavano a vegliare su Jose in ospedale.

> Erano passate due settimane e non c'erano stati cambiamenti. Un giorno andai nella sua stanza. Il letto era stato smantellato, non c'erano i cuscini né le lenzuola, e nemmeno Jose. Conficcai le unghie nel braccio di Miguel. Una cameriera entrò nella stanza e disse: "È giù nella

[8] G.O. Gabbard e S.W. Twemlow, op. cit., pagg. 154-156.

sala". Noi corremmo verso la sala del tutto in preda al panico, pensavamo che fosse morto. Mentre entravamo lentamente nel reparto, vidi Jose che rideva ad un clown che distribuiva palloncini.

Alla fine Jose guarì, l'unico segno in ricordo di questa avventura era un piccolo problema all'orecchio che presto si risolse.

Anni dopo quando aveva undici anni, prese sua madre da parte e cominciò a parlare con lei di una Luce bianca. La madre non capiva e Jose allora si affrettò a dare spiegazioni, pregando la mamma di non ridere. Lei lo promise, così lui cominciò a raccontare della Luce in cui si era trovato nel momento in cui stava per annegare. Disse: "Tanto tempo fa ero sveglio, mica dormivo! Svolazzavo nell'aria e vedevo che tu e papà piangevate. Qualcosa venne da me e disse che dovevo tornare. Io stavo bene e mi piacevano tutte le persone che vedevo".

Chiesi a Jose chi aveva visto, e rispose: "Erano troppo luminosi, ma un uomo mi teneva per mano ed io mi sentivo così bene che volevo rimanere, ma lui disse di no".

È tipico nei casi di bambini piccolissimi non trovare nulla che somigli ad un resoconto completo di una NDE; abbiamo invece dei frammenti, piccoli flash e brandelli di ricordi di Luce e di meraviglia che devono essere filtrati attraverso la relativa affidabilità della rudimentale proprietà di linguaggio di un bambino. Nondimeno, ciò che emerge ci ricorda senza dubbio le esperienze più dettagliate che già conosciamo. Per quanto queste storie possano essere parziali, si collegano ugualmente all'intero.

Per quanto Todd e Jose fossero piccoli all'epoca della loro NDE, ci sono altri casi di stati di premorte in bambini ancora più piccoli. Uno di questi arriva da una seria e famosa ricercatrice, Bonnie Long, che conosco personalmente e che vive nella zona di Seattle. Da piccola, lei ebbe due episodi di questo tipo, il primo dei quali avvenne appena prima dei due anni. Essendo una bambina insolitamente precoce, afferma di avere un chiaro ricordo di questo episodio. Disse che l'esperienza era stata scatenata dalla "caduta improvvisa di un grande vecchio mobile radio che mi piombò addosso, lasciandomi a terra completamente fuori combattimento e stordita". Continua a raccontare altri particolari dell'episodio, basati in parte sui suoi ricordi ed in parte su ciò che in seguito le riferirono:

> Mi colpì proprio nel centro della fronte, con un urto violento, infatti ho ancora la cicatrice... Mi disse poi mia madre che avevano temuto di perdermi. Il vetro della scala con le frequenze si frantumò in mille pezzi sul mio viso e una grossa scheggia era salita nel naso. E ad un tratto mi trovai dall'altra parte della stanza ad osservare un uomo dall'uniforme scura con un cappello scuro intonato al vestito che mi fasciava le ferite. Stavo bene dove stavo. Tutti ciò che veniva fasciato era assolutamente rilassato. Ricordo ancora la chiarezza che sentivo e lo splendore tutto intorno a me: colori, Luce, serenità... Mi sembrava che in quel momento tutta la mia vita acquistasse colore, mentre il resto era stato solo grigio e cupo. Non mi sembrava affatto di aver qualcosa a che fare con ciò che succedeva in quella stanza.

In una lettera recente che mi ha scritto, Bonnie ha menzionato avvincenti e ghiotti dettagli aggiuntivi su quest'episodio, di cui prima ero all'oscuro:

> C'è un'interessante postilla all'evento, e cioè: quando infine arrivò il momento di raccontare a mia madre l'esperienza avuta a due anni, feci uno schizzo della pianta delle camere della nostra piccola casa nell' Indiana, dove l'evento ebbe luogo. Lei rimase sbalordita dal fatto che

sapessi dove fosse ogni cosa... Mia madre dice che non avrei potuto assolutamente ricordare quei dettagli. Dovevate vedere la sua faccia, quando le dissi dell'uomo con l'uniforme. Esclamò che si trattava di un pompiere che apparteneva alla squadra speciale di salvataggio.

Ci sono altri casi nel mio archivio che sono altrettanto sbalorditivi come quello di Bonnie, e si tratta sempre di persone che dicono di ricordare chiaramente un episodio di premorte avvenuto anche ad un'età apparentemente più incredibile, compresa tra i nove mesi e un anno e mezzo! Alcuni di questi individui dichiarano, ad esempio, di ricordare esperienze che risalgono a circa 18 mesi, o anche meno, e qualche volta indicano, come ha fatto Bonnie, di aver poi ricevuto conferma dai parenti o dai fratelli che in quel momento si trovavano davvero in una situazione di pericolo o erano molto malati. Proprio per dare un esempio di questo tipo di testimonianza, ne prendiamo ora in considerazione una da qualcuno che abbiamo già incontrato. Nel precedente capitolo, potete ricordare una donna, Nel, che durante una NDE in un ospedale di Boston fu sorpresa di notare una ragnatela vicino al soffitto. Come avrei saputo dopo, dunque, non si trattava dell'unica NDE di Nel. Il suo primo episodio si era verificato, dice, alla strabiliante età di *13 mesi*. Inoltre, lei mantiene un perfetto ricordo di questa esperienza, e c'è una conferma diretta dalla mamma, che Nel a quel tempo si trovava in ospedale a causa di una polmonite. La nostra amica ha pensato di fornire qualche informazione sull'antefatto per spiegare meglio le circostanze:

Ero veramente molto malata con una polmonite bilaterale e complicazioni di mastoidite. Nel 1935, il mondo non aveva ancora scoperto i provvidenziali antibiotici. Il trattamento per la mastoidite era generalmente radicale e prevedeva la rimozione chirurgica dell'osso mastoide localizzato dietro l'orecchio. Le pessime condizioni dei miei polmoni non permettevano l'uso di alcuna anestesia generale... La procedura era invasiva e come minimo dolorosa. Per un bambino, era un evento traumatico, quasi simile alla violenza.

Nel poi descrive ciò che ricorda delle percezioni del mondo intorno a lei:

Il mio corpo era legato al letto, mentre delle grandi mani che sembravano di acciaio mi tenevano la testa. Non permisero a mia madre di entrare nella stanza poiché mi avevano messo in isolamento. Attraverso le sbarre di ferro della culla, con la vernice bianco-sporco scrostata, riuscivo a vederla dall'altra parte del vetro. Il suo volto era contratto dal dolore. Le lacrime scendevano sulle sue guance.

Poi, quando l'operazione chirurgica fu finita Nel, ad un tratto, si trovò altrove.

La sensazione ormai familiare di impotenza e sopraffazione fu sostituita da un calore, una pace, che aveva assunto la forma di una Luce che circondava il mio corpo. Era rassicurante e radiosa. Gettai lo sguardo verso il vetro, cercando mia madre. Volevo che sapesse che stavo bene. Ma non era più lì. L'austera e squallida stanza di ospedale era sparita. Ero al sicuro; ero salva. Ero anche guarita. La Luce aveva immerso il mio corpo nell'amore, aveva rafforzato la mia anima e mi aveva detto di combattere. E così feci!

Per quanto questi casi siano straordinari e suggeriscano che i bambini possono ricordare le NDE avvenute ad un'età che a malapena raggiunge i due anni, sono però ancora lontani dai ben più emozionanti esempi di esperienze di premorte nei piccolissimi. Forse una cronaca straordinaria, anzi, addirittura sbalorditiva di questo tipo, che oltre-

tutto è stata documentata, riguarda un giovane di nome Mark Botts, che ha attualmente 22 anni, il quale dichiara di ricordare una NDE avvenuta all'età di nove mesi! Prima di cominciare a pensare che credere ad un'affermazione così inverosimile significa, tutto sommato, ignorare i dettami del buonsenso, ascoltate i fatti e poi decidete in proposito.

Ho incontrato la prima volta Mark e l'ho sentito parlare ad una conferenza dell'associazione IANDS, nel giugno del 1991 a Seattle, dove mi ero recato per presentare i miei studi sulle NDE. Alla conferenza partecipava una commissione composta da alcune persone che erano state protagoniste di questa esperienza, e Mark, allora diciannovenne, era uno dei membri, insieme alla madre Carol. Prima che Mark raccontasse di persona la storia, Carol diede delle utili spiegazioni preliminari sui retroscena.

Mark era nato, disse, con una malformazione chiamata tracheomalacia, che significa, in effetti, un eccessivo rilassamento della trachea. Questa malattia provoca problemi respiratori. Quando Mark aveva nove mesi, fu quindi ricoverato in ospedale perché non riusciva a respirare, e fu necessario effettuare una tracheotomia d'urgenza. Durante questa procedura, Mark ebbe un arresto cardiaco, e il suo cuore si fermò per 40 minuti! Infine comunque, fu rianimato ma rimase in coma. Il suo stato di incoscienza sarebbe durato tre mesi. Dopo la sua guarigione (che in ogni caso fu completa, e non ci furono conseguenze, né alterazioni cerebrali) gli fu innestato un tubo tracheale che tenne fino all'età di tre anni, e che gli impediva di parlare. Due anni dopo, quando raggiunse i cinque anni, un giorno che stava pranzando con il padre, se ne uscì spontaneamente con la storia del momento in cui "era morto".

Come ha fatto notare la madre mentre raccontava l'episodio, né lei né il marito avevano mai parlato di questa storia. Infatti spiegò:

Nessuno mai aveva detto al bimbo che era morto, per nessun motivo. Nessuno gli aveva mai raccontato cosa fosse successo.

In ogni caso, per quanto ricordi la madre, la conversazione si svolse così:

> Si sedette accanto al padre e disse: "Papà, lo sai?". E lui rispose: "Cosa?" – "Lo sai che sono morto?" – "Ah, davvero?" – "Sì". Il padre proseguì: "Bene cosa è successo?". E Mark rispose: "Era tutto proprio tanto, tanto buio, papà; e poi invece era tutto tanto brillante. E io correvo, correvo, e non sentivo più male". E suo padre disse: "E dove correvi, Mark?" – "Oh, papà, correvo là in cima!" [indicando verso l'alto]... e affermava che non sentiva più dolore e che un uomo gli parlava. Il padre chiese: "E che cosa ti ha detto quest'uomo?". E Mark rispose: "Non parlava da qui" [indicando la bocca], "parlava con questa" [indicando la testa]. Perché il bambino non riusciva a spiegare con le poche parole che conosceva che il colloquio si svolgeva attraverso la mente. E aggiunse: "Vedi papà, io non volevo tornare, ma ho dovuto".

Entrambi i genitori erano del tutto sconcertati dal racconto di Mark, e tutto ciò era accaduto senza dubbio, prima che il termine "stati di premorte" fosse coniato da Moody; inoltre nessuno dei due genitori aveva mai sentito parlare di cose simili. In qualche modo, però, credevano che Mark dicesse la verità. Nessuna persona consultata, compresi i dottori di Mark, riuscirono ad offrire loro un utile orientamento, e men che meno conferme della storia di Mark. La madre diceva che quando lui cercava di parlare di questo ai suoi amici, era puntualmente deriso, così, ben presto, imparò a tenere la bocca chiusa. La sua comprensibile reticenza a parlare di questo argomento, andò avanti, diceva la madre, fino a pochi anni prima che Mark avesse infine occasione di discutere i suoi ricordi con Melvin Morse. Morse contribuì a confermare la storia di

Mark e permise ai genitori di comprendere ciò che gli era successo. La gratitudine di Carol Botts verso Morse, che era un altro relatore nella stessa conferenza, era evidente.

A questo punto, dunque, tutti noi del pubblico eravamo ansiosi di ascoltare l'accaduto direttamente da Mark, il quale era rimasto seduto, per lo più a testa bassa, mentre sua madre parlava di lui. Quando arrivò il suo turno, sollevò il capo e prese la parola quasi in tono leggermente imbarazzato, ma con voce serena e ferma espose ciò che ricordava del periodo in cui aveva nove mesi. Naturalmente adesso parlava con il linguaggio di un giovane adulto, ma, come vedrete, le sue parole confermano e rafforzano la versione della madre di Mark di quel dialogo avvenuto quando aveva cinque anni, e non devia minimamente da essa.

Dopo aver descritto le circostanze che avevano aggravato le sue condizioni fisiche fino ad arrivare all'arresto cardiaco, Mark disse:

> Volai fuori dal mio corpo, e potevo vedere i dottori e le infermiere che lavoravano su di me, cercando di riportarmi in vita. Vedevo mia nonna alla ricerca di mia madre che era andata via, dall'altra parte del reparto. Era tutto molto strano. In nessun modo avrei potuto vedere mia madre o mia nonna o qualsiasi altra cosa, perché la mamma era lontana, dalla parte opposta del reparto, che si trovava ad almeno novanta metri, attraverso molti corridoi, stanze e porte...
> Ed io continuavo a volteggiare in alto. Vedevo i dottori e le infermiere che mi facevano qualcosa sul corpo... In un attimo, arrivai nel punto più alto della stanza dell'ospedale, e poi sempre più su, finché attraversai il tetto e raggiunsi un'altra dimensione alla fine di un tunnel. Questo tunnel era davvero molto buio e non si vedeva assolutamente nulla. Mi arrampicai gattonando su per quel tunnel. [Potrebbe sembrare strano che Mark usi la parola "gattonando" nel tunnel, ma ricordatevi che aveva nove mesi al momento del suo episodio di premorte!].

Mark spiegò che era difficile per lui avanzare in quel tunnel, ma, comunque, riuscì lo stesso a procedere, seppure lentamente. Poi:

> Arrivato a metà del tunnel vidi un piccolo, piccolissimo puntino di luce. Sapete, era una cosa molto simile allo spuntar dell'alba. Quando giunsi a circa tre quarti del percorso prima dell'uscita, vidi tanta luce. "Bello, andrò a veder che cos'è". Pensai. Arrivato a circa 50 centimetri dalla fine, ad un tratto è apparsa questa grandissima, meravigliosa, luce giallo arancio, ed era dovunque. In un certo senso era come la luce del sole, ma la sua brillantezza non ha uguali e non dà fastidio agli occhi...
> Quando uscii dal tunnel non toccavo più terra. Mi sembrava di planare!... Non gattonavo più, e poi non potevo camminare perché avevo solo nove mesi... e quindi volteggiavo e planavo soltanto, e poi, improvvisamente, a circa 40 metri da me c'erano queste figure dai contorni simili a nuvole bianche... Mi trasmettevano una specie di affetto, calore e amore che mi accoglieva, una specie di benvenuto in quel luogo... [per un momento Mark si volta, e quando si gira di nuovo vede che queste figure sono sparite]. Quando mi voltai tutto era diventato d'oro... [si trova ancora a planare su una strada]. La strada era come lastricata di questo oro meraviglioso; c'era oro dovunque, fin dove si estendeva lo sguardo. E così pensai: "Dove sono adesso?".
> Dunque, dicevo che planavo su questa strada d'oro, e, in un attimo, apparve davanti a me questa persona [a questo punto segue una conversazione telepatica tra i due e Mark comprende che questa Entità è Dio]. Mi chiese come stavo, e risposi che andava tutto bene e stavo a meraviglia: "Posso respirare, mi sento libero quassù, è bellissimo". [Poco dopo, la loro planata a due sulla strada d'oro termina e stabiliscono una nuova conversazione da mente a mente]. Mi chiese se volevo tornare. Risposi: "No". E Lui continuava: "Perché?" – "Perché quassù è una meraviglia, mi sento bene e in pace. Non voglio tornare indietro, al male e alla

sofferenza". E lui replicò: "Ma tu hai uno scopo nella vita, e quando lo avrai portato a termine, allora potrai tornare a trovarmi".
E così ritornai nel corpo, ma rimasi in coma[9].

Ascoltando di persona questo racconto, era difficile dubitare della storia di Mark e credo che la sua sincerità fosse evidente a tutti. Chi non era proprio sul posto ad ascoltarlo direttamente, invece, può sicuramente avere una certa difficoltà a credere che questo giovane abbia ricordato bene, e nei minimi particolari, eventi che sembra siano accaduti solo quando aveva nove mesi. Perciò dobbiamo chiederci: quale prova possiamo ottenere che ci permetta di credere che il racconto di Mark sia autentico, e non invece una fantasia?

Tra breve, rivedremo alcune scoperte attualmente disponibili della nostra ricerca sui neonati, che mostrano, credo in termini piuttosto convincenti, quanto i bambini anche piccoli come Mark, o perfino più piccoli possano davvero ricordare episodi risalenti a questa età; ma per il momento concentriamo l'attenzione solo su ciò che sappiamo dello stesso Mark e della cronaca che ha fatto per noi della sua presunta esperienza.

Prima di tutto, sappiamo che c'è una conferma scritta rappresentata dalle cartelle cliniche; esse indicano che Mark in effetti a quell'età era affetto da una grave bronchiolite a causa della malformazione alla trachea, e che fu curato per questa malattia proprio nel modo descritto da lui e dalla mamma. Non solo sappiamo queste cose dalla loro testimonianza, ma anche perché Melvin Morse ha indagato su questo caso approfonditamente in relazione alle sue ricerche[10].

Inoltre, la storia di Mark concorda in molti aspetti con i dettagli di altri casi di NDE infantili che già conosciamo. Ad esempio, ricorderete la storia del ragazzino cieco Brad Barrows, che ho citato nel capitolo precedente. Brad aveva otto anni quando ebbe la sua NDE, ma anche lui ricorda di essere volato via dal suo corpo, di essere salito sul soffitto, ed infine di avere attraversato il tetto, proprio come Mark dice di aver fatto. Inoltre, Brad, come Mark, si è trovato risucchiato in un tunnel che anche lui ha affrontato con una certa difficoltà, per poi emergere in un ambiente radioso e luminosissimo. Per quanto riguarda Mark, infine incontra un'Entità che lo trattiene e gli chiede di ritornare al suo corpo, contro la sua volontà. Le somiglianze tra questi due casi, e altri che potrei citare, sono così evidenti che non richiedono alcun commento. Come è possibile che delle semplici fantasie coincidano così perfettamente?

E ancora, la madre di Mark ci ha rivelato che il figlio, da bambino, conduceva una vita piuttosto ritirata, e non era soggetto alle normali influenze tipiche dei bambini di quell'età. A proposito di questo, si dà il caso che la mamma abbia fatto questa osservazione durante il dibattito della commissione:

> Non gli andava di mostrarsi in pubblico. Non era mai stato in chiesa né al catechismo. Non voleva entrare in nessun negozio di alimentari, e non voleva gente in casa. Conduceva un tipo di vita molto ritirata e non avrebbe mai potuto sapere in alcun modo cose di questo genere.

[9] Ho ricavato il testo di questo racconto direttamente da una registrazione video della conferenza dal titolo *Transcending the Limits*, IANDS, Seattle, 1993.

[10] Lo stesso Morse ha citato brevemente questo caso nel suo libro, *Closer to the Light*, pagg. 35-37.

Ed ecco che queste parole suonano nuovamente familiari. Le abbiamo già sentite prima. Ricordate Steven, il bambino la cui storia del viaggio interdimensionale ha dato inizio a questo capitolo, e i commenti della madre del piccolo riguardo a possibili fonti esterne che spiegassero questa apparente conoscenza delle NDE? Anche lei sostiene che suo figlio ha condotto una vita sempre isolata fino all'età di due anni, ed è certa che non ha saputo le cose raccontate da nessun altro all'infuori di se stesso.

Infine, la madre di Mark ha chiarito che anche lei si è scontrata con i dubbi e lo scetticismo delle persone a cui si era rivolta per informarsi sul caso del figlio. E, a questo punto, dice molto francamente come ha affrontato queste difficoltà:

> La gente ci continuava a dire: "Come potete credere ad un ragazzino che racconta qualcosa accaduta quando aveva nove mesi?". E io rispondevo: "Come potete voi *non* credere se vi dice dove eravate quando era impossibile vedervi? Come potete non credergli quando le cose raccontate sono davvero accadute e quando non c'era alcuna possibilità che ne fosse a conoscenza?".

La storia di Mark, oltre ad allargare il nostro orizzonte sulle reali possibilità dei bimbi di ricordare gli eventi della loro infanzia, non può essere facilmente scartata come semplice fantasia. Ci sono troppi dati che la sostengono; inoltre Mark non è neanche il più piccolo, tra i protagonisti presenti nelle nostre documentazioni che sembrano ricordare una NDE. Per dimostrare fino a che punto indietro nel tempo possono risalire questi ricordi, voglio presentarvi brevemente un paio di altri casi, se non altro per mostrarvi che questi limiti possono superare di gran lunga tutte le nostre radicate convinzioni su tali possibilità.

Nel 1985 ad esempio, un pediatra, David B. Herzog, scrisse in una rivista medica di un caso che riguardava una bambina di soli *sei mesi* di vita, che forse aveva avuto una NDE[11]. Potete giudicare da soli l'evidenza dei fatti e trarre le vostre conclusioni.

Herzog dice che la bambina in questione fu portata in tutta fretta in ospedale a causa di un gravissimo blocco renale e circolatorio, e nessuno si aspettava che potesse superare la crisi. Ma contro tutte le previsioni, lei riuscì a sopravvivere. La cura si dimostrò efficace e fu presto dimessa dall'ospedale. Eppure, come osserva Herzog, ci sarebbero indicazioni che fanno pensare ad una NDE nel momento in cui la piccola era in pericolo di vita.

> Alcuni mesi dopo essere stata dimessa dall'ospedale, ebbe una reazione di panico quando fu incoraggiata dai fratellini a entrare carponi in un tunnel appositamente creato per divertire i bambini in un negozio della sua città. La causa di questa reazione non era chiara ma "il terrore del tunnel" si ripresentò in varie occasioni. Secondo la madre, durante questi episodi la piccola paziente parlava molto velocemente ed appariva sopraffatta ed eccessivamente spaventata, inoltre sembrava che sapesse bene cosa era un tunnel. All'età di tre anni e mezzo, quando la mamma cercava di spiegare ai bambini la morte imminente della nonna, la piccola replicò: "Allora la nonna dovrà passare attraverso il tunnel per andare a vedere Dio?"[12].

[11] Questo caso è riportato in un articolo del dott. Herzog e di John T. Herrin dal titolo: "Near-Death Experiences in the Very Young", sulla rivista scientifica *Critical Care Medicine*, 13 (1985), pagg. 1074-1075.

[12] D.B. Herzog e J.T. Herrin, op. cit., pag. 1074.

Infine voglio citare un ultimo caso che proviene da un'altra mia corrispondente che, come molti altri tra coloro che mi hanno scritto, afferma di ricordare eventi che risalgono alla sua primissima infanzia. In questo caso, comunque, la sua lettera accenna che la sua esperienza può essere proprio basata su un reale stato di premorte. Infatti dice:

> Credo che ad un certo punto i primi veri ricordi di questa vita cominciano a tornare alla mente a tutti noi. Nel mio caso si tratta di due episodi in particolare. Il secondo avvenne nel 1950, quando avevo circa due anni. Ricordo chiaramente di essermi trovata a piangere disperatamente sdraiata su un tavolo, e di aver visto delle persone con i camici e le mascherine intorno a me che posavano la maschera con l'etere sul mio viso per addormentarmi; dopo quel-l'orribile odore ci fu solo il buio.
> Il primo ricordo concreto invece, risale a un episodio precedente a questo. Mi trovavo in un tunnel scuro con una luce brillante alla fine. Guardavo verso il basso, e leggermente alla mia destra vedevo un neonato. Per anni ho creduto che in qualche modo ricordassi la mia nascita. Poi, mentre meditavo su questo, ho compreso che era un'assurdità. Mi sono chiesta se avessi un gemello. Le ricerche genealogiche esclusero questa possibilità; comunque, sono riuscita a sapere che a sei settimane di vita mi ammalai di tosse convulsa e le mie condizioni erano gravi.

E quali sono le sue conclusioni?

> Penso di aver avuto una reale, sebbene molto breve, esperienza di premorte. Sono molto soddisfatta e serena poiché credo di aver trovato la vera spiegazione di questo ricordo infantile rimasto per tanti anni sepolto nella mia mente conscia... e non ho mai avuto una reale paura della morte, poiché credo con una certezza incrollabile nella continuazione della vita.

A questo punto, potreste cominciare a chiedervi se abbiamo infine raggiunto il limite dell'apparente ricordo cosciente delle NDE dei neonati. Certamente la maggioranza delle persone non accetta facilmente l'idea che un neonato di sei settimane possa ricordare un'esperienza di premorte. Eppure come vedremo tra poco, abbiamo ora sufficienti prove empiriche che dimostrano quanto, in effetti, possono essere precisi i processi mnemonici nei bambini, a questa tenerissima età e perfino prima. Infatti, numerose persone mi hanno raccontato di essere certe di poter ricordare un episodio di NDE avvenuto alla nascita! Non solo alcuni di questi individui hanno messo per iscritto i loro ricordi per me, ma mi hanno anche informato che erano apparentemente nati morti, si presentavano cianotici o diversamente a rischio al momento del parto, cosa che li induce ad attribuire i loro ricordi ad una reale NDE.

Naturalmente, non mi aspetto che crediate ciecamente a queste affermazioni sulla base di prove poco convincenti, ma prima di ritenerle nell'insieme una pura fantasia, forse dovreste dare un'occhiata ad una recente ricerca che tratta proprio l'argomento della capacità mnemonica nei neonati.

Memoria perinatale

La ricerca moderna concentrata sui principi della memoria umana ha chiaramente stabilito che il ricordo non è un processo unitario. Al contrario, è un insieme che i neuroscienziati odierni chiamano "modulare", vale a dire che vari elementi del cervello provvedono a codificare diversi tipi di esperienza in modo altamente specifico. Ad

esempio, la memoria visiva nel cervello è rappresentata diversamente dalla memoria uditiva. E perfino nell'ambito di un campo mnemonico particolare come la visione, certe aree della corteccia pre-frontale reagiscono alla forma e al colore, mentre altre registrano l'ubicazione, altre ancora effettuano l'analisi dello schema e così via[13].

Un effetto di questa comprensione modulare della funzione cerebrale è che ci sono pertanto diversi tipi di memoria. Le persone, per lo più, sanno adesso che esiste la distinzione tra il ricordo a breve e lungo termine. Un'altra distinzione, di uso comune nella neuroscienza, è tra la memoria *dichiarativa* (ricordare che è avvenuto qualcosa) e la memoria *procedurale* (ricordare come fare qualcosa). C'è una memoria autobiografica e una semantica, una memoria cellulare e una varietà di altri tipi che sono stati selezionati per studi speciali.

Uno di questi, di particolare interesse nel nostro caso, è la memoria *perinatale*. Il termine "perinatale" significa "il periodo immediatamente prima e immediatamente dopo la nascita", ed è stato suggerito in origine, da uno dei pionieri della ricerca condotta sui possibili ricordi legati alla nascita: Stanislav Grof[14]. L'idea che gli adulti possano ricordare la loro nascita ed altre esperienze della vita neonatale è stata oggetto di un lungo e controverso dibattito, ma inchieste recenti su questa teoria apparentemente assurda hanno rivelato conferme molto difficili da contestare. Infatti, negli ultimi 15 anni è stata istituita un'associazione per la salute e la psicologia prenatale e perinatale, con lo scopo di estendere questa linea di ricerca e stimolare le sue applicazioni terapeutiche. Centinaia di medici e infermieri, accademici e studiosi, terapisti ed educatori da tutto il mondo, adesso fanno parte di questo gruppo e si riuniscono per condividere le loro scoperte e intuizioni in conferenze a livello internazionale.

Uno dei membri, e da poco presidente di questa organizzazione, è David B. Chamberlain, uno psicologo e ricercatore perinatale di San Diego. Il dottor Chamberlain per molti anni è stato uno dei principali sostenitori dell'esistenza della memoria perinatale e ha condotto un gran numero di ricerche per sostenere la sua tesi. Credo che il suo lavoro sia rappresentativo delle scoperte in questo campo e, a causa del suo evidente collegamento ai racconti delle NDE infantili, sarà bene dedicare alcuni momenti all'analisi delle sue scoperte.

L'interesse di Chamberlain in questo settore è stato in origine suscitato dalle storie ascoltate da bambini molto piccoli che sembravano ricordare la propria nascita. Ciò che ha indotto Chamberlain a non scartare a priori queste apparentemente assurde dichiarazioni era che spesso i bambini riferivano descrizioni di eventi attinenti a fatti reali di cui non erano assolutamente a conoscenza. Un paio di esempi vi permetteranno di imme-

[13] Una buona introduzione alla comprensione delle funzioni cerebrali si può trovare nel libro di Richard Restak, *The Modular Brain* (New York, MacMillan, 1994).

[14] Grof è uno psichiatra e psicoanalista cecoslovacco che è stato uno dei fondatori della psicologia transpersonale alla fine degli anni Sessanta. È particolarmente famoso per le sue ricerche sugli effetti degli agenti psichedelici sulla coscienza umana e per una forma di terapia sperimentale chiamata integrazione olotropica. Ha descritto le sue scoperte riguardo alle esperienze perinatali nei suoi molti libri, compresi: *Realms of the Human Unconscious* (New York, Viking, 1975), con Joan Halifax; *The Human Encounter with Death* (New York, Dutton, 1977); *Beyond the Brain* (Albany, New York, SUNY Press, 1985) e *The Adventure of Self Discovery* (Albany, New York, SUNY Press, 1988).

desimarvi nella mente perplessa di Chamberlain mentre si sforzava di capire come questi bambini potevano sapere ciò che sapevano.

Un libro molto noto scritto da Chamberlain su questo argomento[15] presenta una di queste storie riferite da un bambino di tre anni e mezzo di nome Jason. Una sera ritornando a casa in macchina, senza alcun motivo apparente, Jason dichiarò, con la sua vocina argentina, che ricordava la sua nascita.

> Disse alla mamma che l'aveva sentita urlare e lui aveva fatto di tutto per uscire. Si sentiva "stretto e bagnato" e poi aveva la sensazione di qualcosa intorno al collo e alla gola. Inoltre c'era qualcosa che premeva sulla testa e ricordava che il viso era stato "graffiato".
> La madre di Jason disse che "non aveva mai parlato al bambino della sua nascita" e sottolineò "*mai*", ma i fatti erano andati proprio così. Il cordone ombelicale era avvolto intorno al collo, il bambino era monitorato attraverso un elettrodo sulla testa ed era stato estratto con il forcipe. Le foto che ritraggono il piccolo Jason in ospedale appena dopo la nascita, mostrano i graffi sul viso[16].

Un'altra bambina che aveva meno di quattro anni, nel parlare della propria nascita, disse di conoscere un "segreto di famiglia" che nessuno le aveva mai rivelato. In questo caso, un'amica della madre, e in seguito baby-sitter occasionale, di nome Cathy era presente alla nascita, e assisteva l'ostetrica. Dopo la nascita l'ostetrica era indaffarata con la madre che doveva essere aiutata a fare un bagno, così Cathy rimase temporaneamente sola con la neonata. Nel momento in cui la piccola cominciò a piangere, Cathy, istintivamente la attaccò al seno. Quando la madre tornò la bambina era già addormentata, e Cathy, sentendosi in qualche modo in colpa per essere stata la prima persona ad attaccare la piccola al seno, pensò di non raccontare niente alla madre. Quattro anni dopo, Cathy stava dunque badando alla stessa bambina e, tanto per conversare, le chiese se ricordava qualcosa della sua nascita. Chamberlain cita le testuali parole di Cathy:

> Lei rispose: "Sì!". E continuò a raccontare per filo e per segno chi era presente all'evento e quali erano stati i rispettivi ruoli durante il travaglio e il parto. Descrisse la luce fioca dell'utero e le pressioni sentite durante la nascita. Poi la bambina si avvicinò sussurrando in tono confidenziale nell'orecchio di Cathy: "Tu mi tenevi in braccio e mi hai fatto succhiare il latte quando io piangevo e mamma non era lì". Dopodiché fece un balzo e corse via a giocare. Dice Cathy: "Nessuno mi dica più che i bambini non ricordano la loro nascita!"[17].

Ascoltando storie eloquenti come queste, Chamberlain si sentì in dovere di confermare tali racconti attraverso una ricerca sistematica in materia. A questo scopo, infine, studiò un gruppo di dieci mamme con i propri bambini e li ipnotizzò a turno, chiedendo loro i dettagli della nascita dei piccoli, visti dalle rispettive diverse angolazioni. Naturalmente, solo le mamme in grado di assicurare a Chamberlain di non aver mai parlato ai loro figli di alcunché riguardo alla nascita potevano essere ammesse allo studio.

[15] David Chamberlain, *The Mind of Your Newborn Baby* (terza edizione), (Berkeley, CA, North Atlantic Books, 1998).

[16] D. Chamberlain, op. cit., pag. 103.

[17] D. Chamberlain, op. cit., pag. 104.

Per fare le sue valutazioni, Chamberlain ipotizzò che le madri avrebbero fornito, almeno in grandi linee, una descrizione precisa delle circostanze che avevano caratterizzato le nascite, e quei racconti sarebbero stati poi confrontati con la testimonianza del bambino.

Al momento del riscontro di queste storie indipendenti, Chamberlain scoprì che, in generale, le storie delle madri e dei rispettivi figli concordavano notevolmente e l'incastro con situazioni e dettagli specifici era quasi misteriosamente perfetto. Ecco come egli riassume le sue scoperte complessive:

> I bambini hanno descritto con precisione molti dettagli, come ad esempio l'ora, l'ambiente, le persone presenti, gli strumenti usati, la posizione del feto, il comportamento delle infermiere e dei dottori, le prime poppate di acqua o latte in polvere, la disposizione degli elementi nella stanza e i dettagli dell'uscita dall'ospedale e il ritorno a casa. Di solito le sequenze erano giuste: gli spostamenti dentro e fuori la macchina o le camere, la sistemazione in certi lettini, carrozzine o altre suppellettili apposite, le poppate dal biberon e/o dal seno nel giusto ordine, e i momenti di presenza o di assenza di dottori e padri[18].

Quando ho letto le approfondite relazioni di Chamberlain con i ricordi dei bambini relativi alla loro nascita e alle circostanze presenti al momento dell'evento, ho provato una sensazione decisamente strana di *déjà-vu*, perché le loro storie somigliano in modo impressionante a quelle degli adulti che abbiamo già visto, quando riferiscono le percezioni dettagliate dei viaggi fuori dal corpo. E, dunque, è difficile contestare la deduzione che i neonati e coloro che in qualche momento della loro esistenza si sono trovati in punto di morte, hanno visto ciò che hanno raccontato di vedere da un punto di osservazione analogo. Anche Chamberlain ha fatto notare in altre occasioni la relazione esistente tra le percezioni perinatali e le OBE[19].

I particolari menzionati da questi bambini sono precisi, esattamente come quelli citati nella nostra rassegna di studi di attendibilità delle NDE. In questi casi, naturalmente, la convalida proviene dal riscontro con i ricordi delle madri. Ecco una delle vicende in questione:

> Una donna raccontava: "Dopo che la bambina era uscita dalla nursery l'ho presa in braccio e l'ho odorata. Le ho odorato la testa. Le ho guardato le dita dei piedi e ho detto: 'Oh Dio! Le dita sono deformi!'" Poi chiamò l'infermiera e chiese se ci fossero dei problemi ai piedini e quest'ultima la assicurò che era tutto perfettamente normale.
> Il racconto reso separatamente della bambina è questo: "Lei mi tiene in braccio e mi guarda... mi odora! Poi chiede all'infermiera perché le dita dei miei piedi sono così buffe... l'infermiera risponde che sono solo fatte così, non sono deformi"[20].

Da questo esame delle prove, effettuato attraverso il suo lavoro e quello di altri che si sono dedicati agli studi sui ricordi perinatali, Chamberlain afferma di essere arrivato alla conclusione logica che i ricordi relativi al momento della nascita raccolti in un ordine preciso e in modo sistematico, sono spesso ricordi reali che si attengono ai

[18] David Chamberlain, *Consciousness at Birth: A Review of the Empirical Evidence* (San Diego, California, Chamberlain Publications, 1983), pag. 34.

[19] Vedere il suo articolo: "The Expanding Boundaries of Memory", *ReVision*, 12 (1990), pagg. 11-20.

[20] D. Chamberlain, *Consciousness at Birth: A Review of the Empirical Evidence*, pag. 35.

fatti avvenuti. Inoltre egli osserva che la ricerca moderna sulla psicologia evolutiva e la neuroscienza aiuta a eliminare le precedenti convinzioni sull'impossibilità dell'esistenza di tali ricordi. Le obiezioni basate sulla ipotesi che i bambini non abbiano adeguata mielinazione, ad esempio, o che i loro cervelli non siano sviluppati a sufficienza alla nascita da permettere questi processi mnemonici, si sono dimostrate infondate, come Chamberlain spiega riassumendo le sue scoperte. Per quasi un secolo, i ricordi relativi alla nascita sono stati definiti "frutto dell'immaginazione" e i ricordi prenatali perfino "impossibili". In effetti, il vero frutto dell'immaginazione è costituito dai falsi limiti della scienza stabiliti dalla psicologia e dalla neuroscienza[21].

E qui, naturalmente, notiamo subito un'altra analogia tra ciò che i morenti ci insegnano e i suggerimenti ricavati dagli studi dei ricordi relativi alla nascita: la stessa scienza dovrà accettare quell'evidenza che un tempo è stata messa in ridicolo e definita come pura fantasia.

> La palese maturità dei processi mentali, sia al momento della nascita che immediatamente prima, solleva quesiti fondamentali sul rapporto della mente con le strutture fisiche del cervello e del sistema nervoso, interrogativi che probabilmente non trovano una risposta nell'ambito degli attuali principi su cui è fondata la psicologia evolutiva[22].

Ricorderete che questa conclusione di Chamberlain è praticamente identica a quella che abbiamo raggiunto nell'ultimo capitolo, dopo aver esaminato le prove a conferma dell'autenticità delle percezioni dichiarate durante i viaggi fuori dal corpo. In ciascun caso, le esperienze avvenute ai limiti estremi della vita, la nascita e la morte, ci costringono a dover prendere in considerazione la possibilità che la nostra coscienza infine trascenda la sua apparente dimora corporea.

Conclusioni

Le scoperte come quelle di Chamberlain e della neuroscienza contemporanea in relazione ai ricordi della primissima infanzia ci inducono ad accettare con minor esitazione la tesi che gli eventi risalenti ai nostri primissimi giorni, comprese naturalmente le NDE, possono essere ricordati nei minimi particolari in epoche successive della vita. Se accade questo, allora i racconti degli stati di premorte infantili che avete letto in questo capitolo, specialmente quelli verificatisi a *pochissimi mesi di età*, rappresenterebbero veramente un collegamento importantissimo alla tesi che mira a dimostrare l'autenticità di queste esperienze. Questi bimbi non sembrano descrivere qualcosa che scaturisce da precetti religiosi o dalla cultura popolare, già satura di storie di NDE, ma un qualcosa di *intrinseco* alla personalità umana una volta che essa accede allo stato di coscienza che si manifesta all'approssimarsi della morte. Gli insegnamenti religiosi possono, con il tempo, influenzare l'esperienza e alterare la sua interpretazione, e i programmi televisivi possono rendere queste notizie sensazionali oppure banali attraverso lo sfrut-

[21] D. Chamberlain, "The Expanding Boundaries of Memory", pag. 18.
[22] D. Chamberlain, *Consciousness at Birth: A Review of the Empirical Evidence*, pag. 43.

tamento incessante della nostra fame di sapere di più di questi viaggi nel trascendente, ma nessuna di queste influenze *può causare* queste esperienze. La loro struttura e il contenuto derivano da qualcosa che si trova al di fuori del nostro schema culturale.

A proposito della loro origine ultima, possiamo solo porci degli interrogativi, e non esistono ricerche sulle NDE, per quanto approfondite, che da sole possano offrire risposte. Ciò che lo studio delle NDE infantili *invece* dimostra, secondo me, è che le obiezioni sollevate dal nostro critico, seppure plausibili all'inizio, non hanno più motivo di sussistere e certamente alla fine non ci aiutano a svelare il mistero delle NDE. A questo punto potrebbe anche smettere di contestare (almeno per qualche momento!), ma non è detto che abbiamo avuto l'ultima parola. Forse ora possiamo avere maggiori motivi per credere che la NDE sia un fenomeno autentico, ma sapere davvero *cosa è* rimane un enigma refrattario a tutti i tentativi di svelarlo dall'esterno.

Un'ultima riflessione da un ragazzo di nome Marc

Mi sono ricordato proprio di questo non molto tempo fa, quando ho partecipato ad una grande e raffinata conferenza a Montreal il cui tema centrale era la morte e l'agonia. Lo scopo principale di questo convegno era quello di riunire l'élite intellettuale e gli scienziati occidentali insieme ai rappresentanti del Buddhismo tibetano accompagnati dallo stesso Dalai Lama, per aprire un dibattito su argomenti come la sofferenza, la guarigione e la morte. Per tre giorni, il pubblico ha seguito molte presentazioni accademiche e formali, seminari, e dibattiti che avevano per protagonisti i dignitari chiamati a raccolta dall'Oriente e dall'Occidente. L'ultimo pomeriggio della conferenza, era stata selezionata una pregevole commissione di relatori che dovevano concludere gli incontri. Tra loro spiccava Stanislav Grof, oltre a vari studiosi franco-canadesi. Il Dalai Lama era ancora presente, come il giorno dell'apertura e rivestiva il ruolo speciale di commentatore. Ogni membro della commissione doveva, in effetti, presentare un discorso di circa mezz'ora e poi, alla fine, concludere chiedendo a Sua Santità di rispondere ad una domanda particolare.

Dunque, accadde che sedevo nella terza fila della platea, proprio davanti al tavolo dei relatori, e non potei fare a meno di notare un ragazzino, arrivato all'ultimo momento che aveva preso posto in prima fila, accanto a due donne, una delle quali sembrava sua madre. Mentre i membri della commissione si accomodavano sul palco per prendere posto, inavvertitamente mi trovai a fissare intensamente questo ragazzo, perché aveva un portamento e un aspetto fuori dal comune. In lui c'era un'evidente calma e serenità, accompagnata anche da una ferma dignità, che lo facevano apparire una specie di isola del silenzio tra un pubblico che era già in fermento e mormorava in anticipo su questo evento conclusivo della manifestazione. Ma a parte il suo contegno che non passava inosservato, era un ragazzino molto diverso dagli altri. Mi sembrava di essere quasi in presenza di una apparizione, perché c'era anche qualcosa di innegabilmente spettrale in lui. Non era alto, ma era snello, fin troppo pallido, e i suoi capelli erano fini e radi. Ricordo che non appena l'ho notato, ho pensato immediatamente alle immagini delle vittime dell'Olocausto: di aspetto scheletrico, spettrale, con l'ombra della morte che incombeva visibilmente. Non era un bambino comune e sono certo che altri vicino a me si sentivano in imbarazzo perché lo osservavano.

Ad un certo punto ci fu del trambusto, alcuni degli organizzatori della conferenza si radunarono vicino al ragazzo per parlare con lui e la donna che ho pensato fosse sua madre. Poco dopo fu condotto sul palco e prese posto, proprio lui, quel ragazzino pallido, tra gli augusti personaggi già seduti sulla pedana. Il pubblico era certamente perplesso e curioso di sapere chi fosse questo ragazzo appena arrivato, e le ragioni per cui si era seduto inaspettatamente con gli altri membri della commissione attirando l'attenzione del pubblico.

Il moderatore presto spiegò che con un cambiamento di programma dell'ultimo minuto il ragazzo era stato invitato ad apparire in chiusura. Dissero che si chiamava Marc Beaulieu, e fu specificata l'età, non la ricordo esattamente, ma credo che avesse circa nove anni. Si scoprì che Marc era affetto da una leucemia incurabile, e per ragioni che non furono rese note non aveva accettato di buon grado di incontrare il Dalai Lama. Sono certo che tutti quanti furono molto colpiti quando sentirono la storia di Marc, il quale di lì a poco lesse in francese, con una voce quasi cantilenante, un breve discorso che lui o qualcun altro aveva scritto per l'occasione. Principalmente l'argomento del discorso riguardava il problema dei bambini malati terminali come lui, che volevano essere trattati come tutti gli altri e non come se fossero stati lebbrosi. Il pubblico applaudì con rispetto Marc, ma anche con molta partecipazione; poi il piccolo indietreggiò, infilandosi le cuffie (per seguire la traduzione simultanea, se necessario, in francese) e sembrava che il suo intervento fosse concluso. Per più di due ore rimase seduto, mentre i relatori in programma pontificavano le loro verità (non mi riferisco a Grof, comunque, che ha tenuto un discorso molto serio e gradevole) e in un caso qualcuno si pavoneggiava sul palco, gesticolando vistosamente e scivolando in allusioni erotiche, cosa che il pubblico, ritengo, ha trovato di pessimo gusto, data l'occasione.

Nel frattempo, interrompendo di quando in quando ciascuna di queste relazioni, il Dalai Lama assistito dall'onnipresente traduttore personale, faceva le sue sagge e spesso spiritose e argute osservazioni in risposta a ciascun discorso. A questo punto, Marc era stato quasi dimenticato, una presenza quasi invisibile sul palco. Il pomeriggio volgeva al termine, la commissione stava trascinando al massimo i sermoni, e, secondo me, il pubblico manifestava segni di noia. Sembravamo perderci in un mare di prolissità, francese e inglese, finché l'ultimo relatore non introdusse l'ennesimo discorso monotono.

Infine si arrivò al momento delle domande da parte del pubblico e, dopo circa quindici minuti, qualcuno pensò di rivolgere una domanda a Marc. Lui sembrava sorpreso che qualcuno fosse interessato alla sua opinione, ma si dispose ad ascoltare con attenzione mentre gli chiedevano, dunque, che cosa pensava di tutto questo e se poteva esprimere in particolare il proprio parere sulla morte.

Ci possiamo immaginare, a questo punto, una certa tensione presente in sala, mentre Marc toglieva le cuffiette per parlare. La sua voce era calma, e il pubblico ascoltava sommesso e alquanto silenzioso. Ecco le parole che ho sentito nelle cuffie ascoltando la traduzione in inglese:

> Penso che quando si muore non è finita. *Non può essere finita*, perché la mia mente dice che non è possibile. Si continua; ritorniamo solo a casa. Ritorniamo nel luogo in cui eravamo prima di arrivare in questa vita. E questa vita è solo una parentesi in cui dobbiamo imparare qualcosa. E quando abbiamo imparato quella cosa, allora torniamo a casa. Ritorniamo da dove siamo venuti. E ovviamente questa vita è limitata ad un certo periodo di tempo. Voglio dire la vita esteriore. Ma la vita interiore è infinita e non ha termine.

Con questo tipo di riflessioni, i membri della commissione sembravano a disagio e non sapevano cosa dire né come reagire. Questo discorso spontaneo e diretto, senza dubbio basato sull'esperienza personale del ragazzo ed espresso con tanta purezza di cuore, li lasciò attoniti e turbati, così come lo era la maggior parte del pubblico. Dopo circa tre ore di discorsi accademici, un bambino era riuscito a creare il silenzio tra gli ascoltatori, che avevano riconosciuto a livello interiore in quelle semplici parole, una verità profonda sulla vita e la morte.

Stan Grof, che sedeva accanto a Marc fu il primo ad alzarsi, e per alcuni minuti rimase ad applaudire commosso con le mani sospese sul piccolo Marc. Gli altri membri della commissione, alcuni leggermente in imbarazzo, furono quasi costretti a fare lo stesso. Il Dalai Lama, allora, si alzò in piedi e con un gesto delicato benedisse il ragazzo ponendo una ghirlanda di fiori intorno al suo collo. Nel frattempo il pubblico si era alzato tutto in piedi per applaudire Marc. Anche io ero in piedi e avevo gli occhi pieni di lacrime, così come senza dubbio li avevano molti intorno a me.

In questo momento giunto inatteso, scoppiò una specie di piccolo caos. Numerose persone del pubblico cominciarono ad accalcarsi sul palco, molti volevano fare delle foto, e fu tutto un lampeggiare di flash; il Dalai Lama fu velocemente scortato fuori dal palco; raggiunto e protetto dal suo seguito, mentre tante persone si affollavano intorno al palco. Gli altri relatori rimasero ancora per qualche momento, non sapendo in realtà cosa fare. Presto ci fu confusione dovunque, la rigida struttura della conferenza era stata completamente ribaltata da alcune parole pronunciate con tanta grazia da un bambino di nove anni che stava morendo di leucemia.

Infatti, il convegno non fu mai portato a termine come era stabilito. Le parole di Marc chiusero la serata, causando una convulsa presa di coscienza di massa nel pubblico. Per quanto ricordo, sono state, e in pieno diritto, le parole finali pronunciate in quella manifestazione, e, poco dopo, tutti noi eravamo già in fila verso l'uscita, a testa bassa e storditi, nel pomeriggio assolato di Montreal, con le parole di Marc che ancora echeggiavano nelle nostre orecchie, e soprattutto nelle nostre anime. Un'altra lezione da un ragazzo pieno di Luce, che ci aiuta a ricordare cosa ci vuole insegnare la morte.

Leggendo in queste pagine le parole di Marc, vi ricordate cosa si chiedeva la stupita madre di Steven quando rifletteva sulle osservazioni spontanee di suo figlio di due anni a proposito di ciò che accade in punto di morte? Lei mi scrisse dunque:

> Ho pensato che fosse indicativo che alcuni dei vostri ritornati dall'aldilà avevano citato una sensazione di "ritorno a casa" una familiarità, la certezza di aver sempre conosciuto ogni particolare di quell'esperienza. È possibile che i bambini così piccoli trattengano un qualche ricordo di quella dimensione lontana?

Forse, considerando la testimonianza di Marc, dopotutto la signora aveva ragione.

5. Vivere nella Luce – Cosa succede dopo

Nel 1984, ho pubblicato il mio libro dal titolo *Heading Toward Omega*, che è stato il primo studio specializzato sulle conseguenze a lungo termine delle NDE. La mia ricerca ha messo in luce che come la stessa NDE è composta da elementi che formano un modello specifico, così la vita dei ritornati dopo l'esperienza è soggetta a subire una serie di cambiamenti che seguono un modello preciso. Dunque i nostri protagonisti, per quanto possano essere stati diversi tra loro prima dell'esperienza, mostrano sorprendenti analogie nella sfera delle convinzioni, dei valori, del comportamento e in generale della nuova prospettiva della vita. Da un punto di vista psicologico, è quasi come se tutti loro siano passati attraverso la stessa prova iniziatica – generata dal trauma di una morte imminente che inaspettatamente suscita illuminazioni del tutto simili che trasformano la vita – e poi ne siano usciti per esprimere un pensiero univoco e agire secondo la conoscenza segreta di una concezione condivisa. Pertanto i viaggiatori dell'aldilà che ho studiato, sebbene sempre diversi nelle loro personalità, tendono a mostrare un *profilo psicologico* comune, come reazione all'evento. In breve la maggior parte di essi non solo sembrano trasformati dall'esperienza, ma più che altro appaiono trasformati nello stesso identico modo.

Nei quattordici anni trascorsi dalla pubblicazione di *Heading Toward Omega*, molte altre ricerche hanno confermato le mie scoperte di base[1]. Infatti, almeno altre otto inchieste specifiche sugli effetti delle NDE negli Stati Uniti, Gran Bretagna, Australia e Italia – anzi dovrei dire in ogni paese in cui finora sono stati effettuati questi studi – hanno ottenuto ulteriori conferme della costante manifestazione di questo schema comportamentale. Le convinzioni, l'atteggiamento, i valori e la concezione del mondo dei nostri amici ritornati, almeno in Occidente, sembrano essere all'incirca gli stessi, dopo il loro viaggio nella dimensione alle soglie della morte.

Il ripetersi di questa generale coerenza delle conseguenze può essere di notevole importanza e di grande effetto, ma potreste chiedervi come mai sto introducendo adesso quest'argomento. La ragione è molto semplice: questi studi mostrano che qualsiasi sia la natura delle NDE *nei suoi effetti essa è assolutamente reale.* Inoltre,

[1] Per i riferimenti bibliografici sulle principali inchieste sugli effetti delle NDE, vi rimando alla nota 2 del primo capitolo.

se volete esaminare questi effetti nei loro dettagli, vedrete subito, se ancora non siete convinti, che non si tratta senza dubbio del genere di cambiamenti che ci si potrebbero aspettare se la NDE fosse semplicemente un'elaborata allucinazione o qualche altro tipo di fenomeno puramente psicologico. Perciò, la presenza costante di questi cambiamenti tra i ritornati e il loro carattere stabile e duraturo costituiscono un altro argomento a favore, per il dossier che vuole stabilire l'autenticità della NDE.

Dunque ho indicato quanto sia diffuso lo schema delle conseguenze rilevate nei ritornati, ma non ho ancora detto nulla di particolare sugli elementi che costituiscono il modello di comportamento stesso. Se in seguito al fenomeno i nostri ritornati possono essere definiti in termini di un comune profilo psicologico, allora che cosa di preciso lo forma?

In realtà, *abbiamo* avuto delle indicazioni di tale profilo anche in precedenza. Ad esempio ricorderete l'incontro con una donna di nome Laurelynn Martin nel nostro capitolo d'apertura. Dunque, in queste pagine voglio ricordarvi che quando Laurelynn mi ha scritto per la prima volta, ha inserito una lista specifica di caratteristiche per spiegare in termini semplici come la NDE aveva modificato la sua vita. Allo stesso tempo, sono rimasto molto colpito dal modo in cui questo elenco caratterizzava con precisione la maggior parte dei cambiamenti da me stesso notati tanto spesso nei ritornati, e già descritti nei miei libri precedenti; ma forse ricordate, che avrei anche saputo dalla stessa Laurelynn che lei non aveva mai letto quei libri. Pertanto la sua opinione è stata per me una conferma particolarmente confortante di quel profilo psicologico che mi era tanto familiare.

Prima di cominciare ad esaminare l'anatomia di questo profilo, potreste aver bisogno di qualche minuto per rileggere la lista scritta da Laurelynn, insieme alle sue dichiarazioni complessive riguardo ai cambiamenti dei valori che sono avvenuti in lei dopo l'esperienza descritta a pag. 39. Tutto ciò contribuirà ad offrire una visione d'insieme dei temi che stiamo per trattare di seguito.

Cambiamenti psicologici e comportamentali in seguito alle NDE

In alcuni dei prossimi capitoli, vedremo alcuni degli effetti caratteristici delle NDE nel dettaglio, pertanto quello che vorrei fare a questo punto è una semplice introduzione dell'argomento, breve ma sistematica. Non mi soffermerò molto ad illustrare ciascuno degli elementi che presento, voglio invece mostrare un ricco materiale su questi casi specifici verso la fine di questo capitolo, così potrete capire meglio come queste sfaccettature del gioiello rappresentato dalle NDE tendono a disporsi per splendere armoniosamente nella vita quotidiana dei nostri amici ritornati.

Gratitudine per la vita

La maggior parte dei nostri amici ritornano alla vita con un maggiore apprezzamento del valore della vita quotidiana, per la bellezza del viso di una donna avanti negli anni, per la gioia e la forza maestosa della natura, per le piacevoli conversazioni che ci rallegrano tutti i giorni. Essi vedono, e traggono grande letizia da ciò che molti di noi prendono per scontato a causa dell'abitudine. Il loro senso della meraviglia e la gratitudine per il dono della vita tende ad aumentare.

Autoaccettazione

Il ritorno da questa esperienza provoca maggiori sensazioni di autostima e autoaccettazione. I sentimenti di insicurezza personale, timidezza e il bisogno esagerato di piacere, accontentare o sottomettersi al volere degli altri sono spesso sostituiti da una fiducia in se stessi ed estroversione che può stupire chi conosceva i nostri amici prima della loro NDE.

Interesse per gli altri

Uno dei più sorprendenti e costanti cambiamenti in seguito ad una NDE consiste in un maggiore e indulgente interesse per le altre persone. Essere utili in qualche modo agli altri è, come ha spiegato un uomo: "Una cosa più reale di questo mondo". Esprimere amore per i nostri fratelli umani vuol dire emanare qualcosa di ciò che si è ricevuto nella Luce, e l'impulso ad agire secondo questa regola in qualche caso è addirittura inesauribile.

Rispetto per la vita

La maggioranza dei nostri ritornati nota che il loro interesse per il prossimo non può limitarsi agli esseri umani, ma deve, senza esitazione, estendersi a tutta la vita presente intorno a noi. Così il rispetto e la riverenza per gli animali, per la natura, e una maggiore sensibilità verso la salute ecologica del pianeta nel suo insieme, tende a caratterizzare i valori di molti ritornati dall'aldilà.

Assenza di materialismo

Dopo una NDE, una vita centrata su valori materialistici e l'acquisizione materiale in se stessa tende ad essere considerata una preoccupazione vana e senza scopo.

Assenza di antagonismo

Molti dei nostri amici osservano che dopo l'esperienza non possono più seguire i comuni modelli comportamentali approvati dalla società che richiedono la competizione con gli altri per ottenere beni materiali o successo nella vita. Essere qualcuno di importante oppure fare colpo sugli altri è qualcosa che cessa di essere importante. Aver cura del prossimo, piuttosto che riuscire nella vita, è ciò che in realtà conta.

Spiritualità

È interessante notare come molti ritornati continuano a dire che dopo l'esperienza non sono diventati più religiosi ma più spirituali. Con queste parole, sembrano voler intendere che gli aspetti formali della religione – nel senso di istituzione religiosa organizzata – diminuiscono d'importanza, mentre una spiritualità più universale che comprende e abbraccia qualsiasi persona, sembra coinvolgere nel più profondo il loro nuovo senso di devozione.

Ricerca della conoscenza

Molti viaggiatori interdimensionali si risvegliano con un'irresistibile sete di conoscenza, che spesso viene messa al servizio della propria ricerca spirituale. Vivere secon-

do i principi di ciò che hanno imparato nella Luce e, a tal fine, riappropriarsi in qualche modo di parte della conoscenza che credono sia stata a loro trasfusa durante l'esperienza, diventano gli obiettivi primari di molti ritornati.

Senso dello scopo

Molti tra i nostri amici sono profondamente convinti che la vita ha *un significato*, e che nell'esistenza di ciascuno c'è uno scopo inviolabile da portare a termine. Molti sentono che il compito della loro nuova vita dopo la NDE consiste nello scoprire la propria *raison d'être* (ragione d'essere) spirituale e quindi nel portare a termine la propria missione nella vita.

Nessuna paura della morte

La NDE tende a far sparire la paura della morte, completamente e per sempre. Mentre rimangono i normali timori associati con il processo dell'agonia, il momento della morte in se stesso è riconsiderato in modo positivo, come una transizione liberatoria verso uno stato sublime che i viaggiatori interdimensionali sanno di aver già sperimentato per un breve periodo.

Vita dopo la morte

Di regola, i ritornati si convincono che una qualche forma di intensa esistenza cosciente li aspetta in seguito alla morte del corpo. Un numero considerevole tra essi diventa più aperto verso le teorie della reincarnazione e molti ne sono del tutto convinti.

Fede in Dio

In qualsiasi modo ritengano opportuno e incuranti di ciò in cui avevano creduto prima, i ritornati tendono a dichiarare che adesso *sanno* con una certezza interiore incrollabile che Dio esiste. Alcuni di essi, tuttavia, preferiscono semplicemente usare il termine "Luce" in questo senso.

Queste dunque sono alcune delle principali attitudini che definiscono il profilo psicologico di un ritornato: una serie di convinzioni costanti che si rafforzano a vicenda e valori che tendono a plasmare sia il comportamento nella vita quotidiana, sia la concezione del funzionamento del cosmo. *Ma gli effetti collaterali di una NDE difficilmente si limitano soltanto a questi cambiamenti.* Ricerche più recenti hanno anche messo in luce un'intera gamma di altre conseguenze della NDE che sostengono ulteriormente la deduzione che questo fenomeno causa delle modifiche definite nella manifestazione umana che in nessun modo può essere spiegata da meccanismi puramente psicologici. Naturalmente adesso volgeremo la nostra attenzione a queste ulteriori e spesso straordinarie conseguenze.

Cambiamenti della coscienza e poteri paranormali

Oltre a cambiare le convinzioni e i valori individuali, sembra che la NDE modifichi in profondità la *coscienza* stessa del nostro viaggiatore dell'aldilà. In poche parole, sembra accadere che la NDE liberi potenziali normalmente latenti per realizzare una

coscienza più elevata e uno straordinario ruolo umano. In questo caso ci sono almeno tre importanti aspetti chiaramente interdipendenti di questo tipo di trasformazione che devono essere ben distinti.

Espansione della consapevolezza mentale

Molti ritornati dicono che in seguito alla loro esperienza notano un'espansione della consapevolezza mentale in cui ricevono un afflusso di informazioni, spesso ad una velocità tale che non riescono a recepirle bene tutte. Ma dati di ogni tipo sembrano "arrivare" da fonti che di solito, senza dubbio, rimangono esterne al loro sé egoico. La quantità di informazioni può essere molto intensa ma i contenuti possono variare di molto – l'argomento può essere astratto o teorico, profondamente personale e significativo, spirituale o pratico – e di solito sono suggerimenti molto utili e apprezzati dall'individuo[2].

Facoltà paranormali

Sebbene sia stato confermato da una serie di inchieste recenti[3], è noto da tempo che la NDE sembra accelerare lo sviluppo di un'intera gamma di poteri psichici. Per esempio, attraverso gli studi si è scoperto che dopo un'esperienza di premorte si rileva un marcato aumento dell'incidenza di fenomeni paranormali, quali telepatia, chiaroveggenza e precognizione. Inoltre i ritornati affermano di effettuare un numero maggiore di viaggi fuori dal corpo spontanei e di avere percezioni insolite, come per esempio riuscire a vedere i campi di energia (o "auree") intorno al corpo degli altri.

Facoltà di guarigione

Nonostante la mancanza di un'accurata ricerca sistematica in materia, non sembrano esserci molti dubbi sul fatto che esiste un forte collegamento tra l'aver vissuto una NDE e il successivo sviluppo di doti da guaritore. Questa relazione sarà infatti esaminata nel dettaglio nell'undicesimo capitolo di questo libro. Per il momento, lasciatemi semplicemente sottolineare che il materiale informativo sulle NDE, nell'insieme, contiene molti resoconti di persone che affermano di aver ottenuto questi poteri in seguito all'esperienza, e studi statistici hanno confermato che non sono rari i casi verificati. Ad esempio, nei miei studi, ho scoperto che il 42% dei ritornati da me intervistati hanno affermato di essere diventati guaritori in seguito all'esperienza (in confronto all'11% soltanto del gruppo di controllo)[4]. Ugualmente, Cherie Sutherland ha scoperto che men-

[2] Ho illustrato alcune delle mie scoperte in questo settore nel mio ultimo libro: *Progetto Omega* (Roma, Edizioni Mediterranee, 2001). In ogni caso la letteratura specifica sulle NDE abbonda di questi esempi. Tra le affascinanti documentazioni di questo fenomeno, eseguite da vari ricercatori, spiccano ad esempio: *Transformed by the Light* di Melvin Morse (Villard, 1992) e *Beyond the Light* di P.M.H. Atwater (New York, Birch Lane, 1994). Se siete interessati alle autobiografie, suggerisco *Saved by the Light* di Dannion Brinkley (New York, HarperCollins, 1994).

[3] Vedere ad esempio, il mio libro: *Progetto Omega* (op. cit.), *Transformed by the Light* di Morse (op. cit.), *Beyond the Light* di Atwater (op. cit.) e *Transformed by the Light* di C. Sutherland (Sydney, Australia, 1992) per studi specifici.

[4] Vedere *Progetto Omega* (op. cit.), pag. 278.

tre solo l'8% del suo campione di ritornati australiani ha dichiarato di essere sicuro di avere queste doti già *prima* della NDE, un abbondante 65% ha acquisito questi poteri solo dopo[5].

Ecco perciò che questi cambiamenti apportati dalle NDE non sono limitati al comportamento e all'aspetto psicologico, ma abbiamo visto che questa esperienza sembra attivare potenziali di sviluppo di ordine superiore della umana coscienza. Tali sviluppi, ancora una volta, indicano che la NDE deve essere qualcosa di più di una semplice visione. Al contrario, sembra *fare qualcosa* di concreto all'individuo che non si limita a influenzare solo la sua psiche. In ciò che segue cominceremo l'analisi, per la prima volta in questo libro, delle effettive alterazioni a carico del sistema nervoso e del cervello, che sembrano causate dalle NDE.

Cambiamenti fisiologici e neurologici

Le ricerche più recenti condotte da numerosi studiosi indipendenti hanno fornito prove considerevoli, seppure preliminari, che la NDE tende anche a stimolare una serie di cambiamenti fisiologici e neurologici che in se stessi definiscono una ben distinta sindrome *psicofisica*[6]. Ci sono quattro principali categorie emerse finora che ci aiutano ad identificare gli elementi di questa sindrome da NDE.

Iperestesia

Molti amici ritornati, dopo la loro esperienza, dicono di aver scoperto di essere diventati insolitamente sensibili alla luce, ai rumori, all'umidità e ad una serie di altri stimoli o condizioni ambientali. Aumenta la sensibilità del gusto, e diminuisce la tolleranza all'alcool e alle medicine. Non ci sorprende dunque di sentire che i ritornati, dopo la loro esperienza, soffrono maggiormente di allergie. Inoltre è particolarmente importante notare un netto aumento della sensibilità verso l'elettricità; i ritornati cominciano ad avere strane "avventure di tipo elettrico". Una percentuale incredibilmente alta di queste persone, ad esempio, scopre che gli orologi da polso digitali non funzionano più come prima, oppure riescono a provocare corti circuiti nel sistema elettrico dell'auto, dei computer, guasti vari negli elettrodomestici che non hanno una ragione apparente e così via[7].

Quest'intero quadro definisce una sindrome da *iperestesia*, vale a dire un'insolita sensibilità agli stimoli ambientali, ed è noto che spesso comprende tra le sue manifestazioni un'eccessiva percezione dell'elettricità. Questa sindrome è stata identificata e

[5] Vedere Cherie Sutherland *Transformed by the Light* (op. cit.), pagg.128-129.

[6] Vedere, ad esempio, le opere citate in precedenza di Morse e di Atwater, oltre all'edizione completa del *Journal of Near-Death Studies*, 12 (1), 1994, che è dedicato a varie teorie neurologiche e ipotesi sulle NDE, specialmente in relazione alla Kundalini. È molto interessante anche l'articolo di Bruce Greyson: "Near-Death Experiences and the Physio-Kundalini Syndrome", *Journal of Religion and Health*, 32 (4), 1993, pagg. 277-290.

[7] Ho già descritto questo effetto in *Progetto Omega*. Poco dopo, Morse ha illustrato altre scoperte, praticamente identiche nel suo libro: *Transformed by the Light*. Di recente P.M.H. Atwater ha studiato la materia in dettaglio e ha confermato e completato le scoperte precedentemente pubblicate da Morse e da me.

studiata già da molto tempo, sebbene sia ancora poco compresa[8]. Quello che vorrei mettere in evidenza, però, è semplicemente questo: molti ritornati sembrano "passare dei guai" in seguito al loro viaggio nell'aldilà.

La domanda ovvia è: come potrebbe una "semplice allucinazione" o un altro fenomeno puramente psicologico scatenare tali effetti?

Stati di ipostimolazione fisiologica

Ci sono alcune prove che dimostrano un caratteristico cambiamento fisiologico per un certo numero di ritornati, che consiste nell'abbassamento della temperatura del corpo, della pressione sanguigna e del tasso metabolico; in altre parole, uno stato di ipostimolazione fisiologica[9]. Questo stato sembra anche coesistere con un altro disturbo, che sarà descritto tra poco e che sembrerebbe essere in qualche modo l'opposto.

Scambi energetici e attivazione della Kundalini

Generalmente, in seguito all'esperienza, la tendenza di altri ritornati è quella di avere più energia, di dormire meno, e comunque di sentirsi bene anche con poche ore di sonno[10]. Nell'insieme i cambiamenti energetici rilevati sembrano concordare fedelmente con un concetto le cui origini risalgono alle tradizioni spirituali orientali, ma oggigiorno questa idea è sempre più diffusa e riconosciuta anche in Occidente dagli psicoterapisti specializzati nel trattamento dei risvegli spirituali. Questa teoria energetica si chiama *Kundalini*, e si ritiene che sia un meccanismo specifico che agisce da mediatore per la distribuzione del flusso di *prana* (o energia vitale) attraverso il corpo. In teoria, quando tale meccanismo è attivo, fa fluire quest'energia nel corpo lungo determinati canali e ha l'effetto di stimolare lo sviluppo di una consapevolezza superiore e ciò che viene chiamato "un senso percettivo più elevato". In ogni caso non si può ignorare che tre studi indipendenti hanno dimostrato che i ritornati tendono ad accusare un eccezionale aumento dei sintomi che da sempre sono associati all'attivazione della Kundalini[11]. Che questa interpretazione sia corretta o meno, non sembrano esserci dubbi sul fatto che un'incredibile forza energetica di qualche tipo ha cominciato a manifestarsi a livello corporeo in molti ritornati.

Cambiamenti neurologici e cerebrali

Sfortunatamente, finora si sono svolte ben poche ricerche per studiare gli effetti delle esperienze di premorte sulle funzioni neurologiche, sebbene la letteratura specializzata sulle NDE proponga numerose ipotesi teoriche in materia. Ciononostante *i*

[8] Vedere, ad esempio, le seguenti fonti informative: Michael Shallis, *The Electric Connection* (New York, Amsterdam, 1988); Hilary Evans, *The SLI Effect* (Londra, GB, Association for the Scientific Studies of Anomalous Phenomena, 1993); Albert Budden, *Allergies and Aliens* (Londra, GB, Discovery Times Press, 1994).

[9] I più completi studi in questo campo sono stati effettuati da me e dalla Atwater, entrambi citati.

[10] *Progetto Omega*, op. cit.

[11] Questi studi sono presentati in *Progetto Omega* (op. cit.), nel libro di Greyson (op. cit.), e nell'articolo di Yvonne Kason: "Near-Death Experiences and Kundalini Awakening: Exploring the Link", *Journal of Near-Death Studies*, 12 (3), 1994, pagg. 143-157.

racconti soggettivi di questi cambiamenti sono molto diffusi nei campioni di ritornati dall'aldilà esaminati. Ad esempio nel mio studio, chiamato Progetto Omega, ho scoperto che oltre il 50% dei ritornati affermava che il sistema nervoso aveva qualcosa di diverso rispetto al passato e, cosa molto interessante, più di un terzo dei miei intervistati, sentiva che il cervello era realmente modificato *a livello fisico* a causa dell'esperienza[12]. Naturalmente, il nostro cervello, essendo un sistema dinamico, si trova in continuo mutamento come afferma Eraclito, ma se non siamo affetti da qualcosa di potenzialmente fatale, come un tumore o una lesione, rimaniamo inconsapevoli di questi cambiamenti. Allora, cosa farebbe dire ad una notevole percentuale di ritornati di sapere che il loro cervello è stato "reimpostato" dalla loro esperienza?

In assenza di ricerche attendibili e serie possiamo solo porci degli interrogativi, ma quando prendiamo in considerazione tutte le scoperte che abbiamo presentato in questa parte del libro, non sembra assurdo ipotizzare che le NDE possono effettivamente avere degli effetti rilevanti sul sistema nervoso dei nostri protagonisti. Inoltre i cambiamenti radicali e formidabili, avvenuti per il risveglio conseguente alla NDE e brevemente esaminati in questo capitolo, possono essere mediati proprio da tale eccezionale modifica strutturale.

Le ricerche menzionate in queste pagine costituiscono solo degli studi preliminari e non c'è bisogno di dire che queste novelle scoperte, basate quasi esclusivamente sui racconti degli interessati, aspettano una conferma da rigorosi studi di laboratorio sostenuti da valutazioni oggettive e accurate. Tuttavia, i dati raccolti finora sono decisamente coerenti nell'indicare che la NDE influenza il *soma* così come la *psyche*, e che l'esperienza cosciente della morte imminente, lungi dall'essere un fenomeno psicologico, è invece qualcosa che tende a riprogrammare l'individuo a livello profondamente *psicobiologico*. Ovviamente, se queste tesi saranno sostenute da una ricerca futura, avremo ancora un'altra valida motivazione per concludere che la NDE non può essere attribuita solo ad elementi puramente soggettivi, vale a dire, non si può trovare una spiegazione scontata in termini puramente soggettivi.

In ogni caso, qualunque sia la spiegazione ultima della NDE stessa, e qualunque cosa possa essere "veramente", rimane ancora un fatto incontestabile: *l'esperienza lascia un segno, profondo e duraturo sull'individuo che sopravvive alla morte.* Questi effetti resistono *ad ogni* spiegazione analitica della NDE e devono essere certamente presi in considerazione poiché si tratta del patrimonio tangibile e personale di ogni viaggiatore dell'aldilà. Come tali, essi rappresentano il raccolto del ritornato e, se vogliamo condividere questa messe per poi farla nostra, dobbiamo cominciare ad assaggiare questi frutti noi stessi, anche se indirettamente.

[12] C'è già una piccola raccolta di aggiornate teorie neurologiche che ritengono queste dichiarazioni personali pienamente giustificate o, quanto meno, sembrano accordare loro un certo sostegno teorico. Vedere ad esempio, la documentazione di Michael Persinger: "Near-Death Experience: Determining the Neuroanatomical Pathways by Experiential patterns and simulation in Experimental Settings" (Luc Basette Edizioni), *Healing: Beyond Suffering and Death* (Chabanel, Beauport, Quebec, Canada, MNH Pubblications, 1993), pagg. 277-286. Suggerisco anche l'articolo di Jean Pierre Jourdan: "Near Death and Transcendental Experiences: Neurophysiological Correlates of Mystical Traditions", *The Journal of Near-Death Studies*, 12 (3), 1994, pagg. 177-200.

La vita dopo una NDE: alcuni dati autobiografici

Adesso che abbiamo completato la nostra panoramica delle prove a conferma della credibilità delle NDE, siamo pronti a volgere tutta la nostra attenzione al principale tema di questo libro: come utilizzare nella pratica le informazioni che abbiamo ottenuto dalle NDE e come applicarle alla nostra vita. Nel primo capitolo abbiamo dato il via a quest'impresa, semplicemente ascoltando alcune storie delle esperienze che i ritornati volevano raccontare, cercando di carpire gli insegnamenti essenziali da applicare alla vita quotidiana. In queste pagine proseguiamo la nostra analisi, non concentrando la nostra attenzione sulle NDE in quanto tali, ma su come è vissuta la vita dopo che il fenomeno ha cominciato ad apportare i suoi effetti tipici. In tal modo, potrete vedere come, in casi individuali specifici, le conseguenze distintive di una NDE tendono a tessere un disegno del tutto nuovo nella trama che compone la vita di una persona.

Dopo aver pubblicato *Heading Toward Omega*, ho ricevuto molte lettere dai lettori, non pochi dei quali si erano trovati essi stessi in uno stato di premorte, e ciò non ci sorprende. Queste persone spesso scrivevano per dirmi che, in effetti, potevano davvero identificarsi con il modello di cambiamenti che avevo delineato, e non poche volte dicevano qualcosa del tipo: "Sembrava che lei stesse descrivendo la *mia* vita nel suo libro!". A volte, "il parallelo" era sentito come un riconoscimento così appropriato che il corrispondente rimaneva colpito, e non solo mi inviava una lettera, ma qualcosa di simile ad un lungo documento autobiografico, così che io potessi rendermi conto dell'intero contesto della sua vita, e capire esattamente come la NDE era stata per il protagonista una svolta davvero cruciale. In molti casi di questo tipo, chi scriveva rispondeva, almeno in parte o per intero, alle domande presenti in vari questionari che avevo utilizzato per la mia ricerca, e che avevo inserito in un'appendice del mio libro. In questo modo, allora, ho acquisito un certo numero di casi analitici spontanei e molto utili che mi hanno aiutato a confermare e delineare il ritratto del vero ritornato che avevo cercato di descrivere nel mio libro.

A questo punto, vorrei presentarvi alcune di queste persone, ma prima di incontrarle vi suggerisco di tenere a mente un paio di elementi, quando leggerete le storie che descrivono la loro vita post-NDE. Per prima cosa, dovreste ricordare che le testimonianze che ho scelto mettono in luce i cambiamenti nelle convinzioni, nei valori e nel comportamento, piuttosto che i cambiamenti psicofisici, che come ho detto, sono anch'essi parte delle conseguenze riportate. La ragione di questa mia selezione è semplice: mentre i cambiamenti psicofisici costituiscono una prova importante per l'*autenticità* della NDE, non servono poi molto a capire come tutti noi possiamo evolverci utilizzando il nostro studio del materiale informativo disponibile sulle NDE. In questo caso, ad esempio, sarà molto utile per noi sapere come una persona arriva a vedere con nuovi occhi il mondo circostante, in seguito ad una profonda trasformazione dei valori.

In secondo luogo vi potreste chiedere come mai ho scelto questi casi, ovviamente selezionati esclusivamente dalle persone che avevano letto il mio libro e che avevano reagito come mi aspettavo. Non sembra che ci sia, dopo tutto, un evidente pregiudizio in questo caso? Forse sì, ma io non la vedo così e vi spiego il perché. Ricordate che la tipologia descritta per la prima volta nel mio libro è stata ora indipendentemente confermata da altri ricercatori, in almeno quattro paesi diversi. Dunque, ciò che andrete a leggere tra un momento, è una storia comune che potrebbe appartenere a migliaia di

vite, e, tra queste persone, certo solo una piccolissima parte avrà sentito parlare del mio libro e ancor meno l'avrà letto! E voglio portarvi un esempio che calza a pennello: ricordate Laurelynn Martin? Lei rappresenta praticamente un caso tipo del quadro generico degli effetti secondari della NDE, ma non aveva mai saputo niente dei miei libri. Così credo di poter escludere senza timore la possibilità che le persone che andrete ad incontrare siano state "catechizzate" dalla lettura dei miei libri. Invece sembra che siano solo esempi particolarmente adatti ad illustrare un tipo di ritornato che è stato già descritto in quel libro.

Robert

Nel giugno del 1987, un uomo di oltre cinquant'anni, snello e vestito alla buona, con un viso abbronzato e un radioso e disarmante sorriso, mi salutò in un bar vicino all'università in cui mi recavo solitamente per la pausa pranzo. Robert proveniva dalle Hawaii dove si era trasferito, era andato a trovare sua figlia maggiore a New York, ed era venuto in macchina, fino in Connecticut, solo per incontrarmi. In realtà ci eravamo "incontrati" l'anno prima, dopo che mi aveva scritto una serie di lettere in cui descriveva la sua NDE, e come essa aveva cambiato la sua vita. Quando poi ci fu l'opportunità di incontrarci casualmente di persona, fui molto felice di invitarlo per sapere di più della sua storia dal vivo. Ciò che segue è basato in parte su ciò che ricordo della conversazione che si è svolta quel giorno durante il pranzo, ma principalmente è tratto da una delle documentazioni che Robert mi aveva mandato l'anno prima, da cui ho estratto molti passaggi.

Prima della sua NDE all'età di 44 anni, Robert era un avvocato di successo che viveva a Los Angeles. Era divorziato e padre di tre figlie e nell'insieme affermava di essere piuttosto soddisfatto della sua vita che procedeva senza problemi. Il 10 giugno del 1974, fu attaccato da uno scippatore a notte fonda che lo colpì selvaggiamente sulla testa e sul corpo con un'accetta nel corso della rapina. Nonostante una gravissima frattura del cranio composta e la perdita di molto sangue, Robert sfuggì all'aggressore e fu portato in ospedale dove ebbe la sua NDE. Dopo essersi ripreso dalle sue ferite, tuttavia, Robert scoprì di essere un altro uomo. Tanto per cominciare, non era più interessato a lavorare nell'ambito legale, quindi aveva lasciato Los Angeles ed era andato a vivere in una fattoria in Idaho con un amico.

> Non avevo alcun interesse nella competizione e mi sentivo aperto ai problemi degli altri – era difficile da capire in un certo senso. Avevo sentito parlare della meditazione trascendentale e praticavo spesso questo tipo di esercizio spirituale. Mi feci nuovi amici e lasciai l'ambiente del foro e gli altri avvocati... Avevo bisogno di abbandonare il prestigio e lo "status" e mi cominciava a piacere la vita semplice della fattoria, sullo Snake River in Idaho.

Come molti altri ritornati conosciuti e rimasti in contatto con me, Robert presto ha seguito con gioia il suo sentiero spirituale e, con le parole della poetessa Mary Oliver, ha cominciato ad "entrare a grandi passi sempre più intensamente nel mondo". Già nel 1977 era in India, dove ha coltivato il suo crescente interesse nella meditazione e la spiritualità, e infine si è stabilito a Hilo, nelle Hawaii, per costruire le basi della sua vita in un ambiente naturale che sembrava adattarsi all'uomo che era diventato.

> In questi ultimi anni mi sono concentrato sulla natura, i rapporti interpersonali e lo sviluppo individuale. In tutti questi settori sono accadute molte cose, la voglia di giudicare gli altri è

fortemente diminuita. Sento che *tutti* stanno facendo del loro meglio, cioè tutto ciò che possono fare in ogni dato momento della loro vita... Trovo che tutto ciò che lei ha illustrato [nel mio libro] si è rivelato tutto vero: una maggiore gratitudine e apprezzamento della vita, un'intensificazione dell'autostima, e un maggiore interesse per il benessere degli altri, una relativa o minore importanza delle cose materiali, la ricerca di una comprensione più profonda della vita e la conseguente nascita di una maggiore autocomprensione.

Per dimostrare che questo cambiamento nei valori era qualcosa di più di semplici parole, ripetute a vuoto, Robert ha citato alcuni esempi di come questi cambiamenti abbiano influenzato il suo modo di vivere:

Negli ultimi cinque o sei anni, mi sono occupato di coltivazione e giardinaggio naturale, utilizzando materiale organico. A volte vorrei fare l'insegnante, ma penso che questo ruolo possa essere svolto meglio dando l'esempio con la mia vita; non attraverso delle lezioni in una classe o cercando allievi. Ho studiato anche scienza della nutrizione per conto mio. Sono un vegetariano convinto e preparo da me il mio latte di soia, il tofu, i condimenti e naturalmente cucino da solo utilizzando i miei prodotti. Mi sembra di condividere ciò che conosco con i miei nuovi amici, ma non faccio lezioni... ho deciso di seguire un corso di addestramento offerto da un ottimo ospizio di Hilo e lo finirò a marzo.

I viaggi, particolarmente in paesi depositari di antiche culture, sono ancora un aspetto importante della vita post-NDE di Robert, come parte della sua continua ricerca della saggezza spirituale.

Sono particolarmente convinto del rispetto che meritano tutte le culture e le tradizioni sparse nel mondo. Ho viaggiato semplicemente con un borsone, in Messico e nell'America Centrale, compreso il Guatemala, l'Honduras e la Costa Rica, e ho imparato lo spagnolo vivendo con degli amici. Ho un bambino adottivo in Guatemala che ho visitato nell'ottobre dell'86, e sostengo il lavoro di un gruppo culturale che si occupa della sopravvivenza in quei luoghi... Penso di essere più saggio e sarei felice di sbarazzarmi di tutta la mia cultura formale in cambio di maggiore saggezza. La vedo nei volti degli indiani quando viaggio, in alcuni nativi hawaiani e negli indigeni sparsi in tutto il mondo.

Durante la sua visita Robert ed io abbiamo trascorso insieme due ore in una profonda e piacevole conversazione, e come la maggior parte dei ritornati che ho incontrato, era ben disposto a parlare delle sue lotte personali, poiché la sua vita non era stata facile in seguito alla sua NDE. Anche lui mi ha colpito per la sua umiltà e per il calore umano, due qualità che ho subito notato dal momento in cui si è seduto di fronte a me. L'ultima volta in cui ho avuto sue notizie era ancora in viaggio, questa volta nel continente, avendo raggiunto un altro amico che lavora in una fattoria a coltivazione ecologica nell'Oregon. Così come è accaduto per gli altri ritornati che ho conosciuto, anche Robert è entrato nella mia vita per poi uscirne subito, ma anche lui ha lasciato il suo segno su di me, e non l'ho dimenticato.

Mia

Nel giugno del 1991, una busta assurdamente piena, proveniente dalla Finlandia, fu infilata a fatica nella mia cassetta postale dell'università. Quando l'ho aperta ho trovato una documentazione di trentotto pagine fitte che iniziava così:

Caro Signor Ring,
ho appena letto il suo libro che mi è piaciuto molto. Penso che i libri che riguardano gli stati di premorte siano preziosi per tutti, ma specialmente per chi come me ha avuto un'esperienza simile. Non si incontra molto spesso qualcuno che ha avuto una NDE e non ci sono molte persone che credono in queste cose e che possono capire ciò di cui stai parlando. Perciò è confortante poter leggere qualcosa di altri che hanno vissuto lo stesso tipo di esperienza e sapere che non sei del tutto sola nel mondo, a sostenere il mistero di questi eventi.

Ecco, era la mia presentazione di una donna che chiamerò Mia, la cui storia della vita mi sarebbe stata rivelata nelle molte pagine che seguivano. Un riassunto di poche righe non le può rendere certo giustizia, ma voglio tentare di fornire almeno una descrizione del contesto in cui si sono svolte le sue esperienze, per permettervi di comprendere come il suo episodio di premorte ha influenzato la sua vita. Nel momento in cui mi ha scritto Mia era una madre di tre bambini, di trentatré anni, laureata, che si trovava ad affrontare un difficile divorzio da suo marito. Poiché in quel momento era disoccupata, stava pensando di cominciare un corso da infermiera, un sogno d'infanzia, che lei osserva, è stato riattivato dalla sua NDE. Mia ha avuto una vita piena di strane esperienze, compresi molti episodi paranormali, stando al suo racconto. Sebbene non ricordi la data esatta della sua NDE, sembra che sia avvenuta intorno al 1982, ad un'età di circa 24 anni. Lei afferma che tra tutte le sue esperienze la NDE sia stata l'avventura più importante della sua vita. La sua relazione contiene molte prove dei profondi effetti e cambiamenti apportati nella sua esistenza. Infatti, continua la sua lettera:

L'impatto più forte causato nella mia vita dalla NDE è stata l'eliminazione della paura della morte e di ciò che potrei trovare dopo. È una sensazione molto liberatoria quando riusciamo a sbarazzarci di questo timore. Ancora temo il probabile dolore fisico collegato all'agonia, ma non ho paura della morte in se stessa. So cosa succede e so come ci si sente dopo la morte, e so che è la cosa migliore che può accadere a ciascuno di noi... L'altro impatto di questa avventura consiste nel fatto che ho cominciato a prendere sul serio le esperienze paranormali. Avevo avuto degli episodi di *déjà-vu* e sogni che si erano rivelati premonitori, prima della mia esperienza, ma poi questo genere di cose ha cominciato ad accadere con più frequenza nella mia vita[13].

Naturalmente, ci sono molti altri effetti collaterali della sua NDE che Mia continua a descrivere. Uno dei più evidenti è il cambiamento delle sue convinzioni spirituali e religiose. Prima della sua esperienza era un'atea, ora dice: "Non devo credere che c'è un Dio e un Paradiso, io *so* che sono reali. Ci sono stata". Entrando nel dettaglio di questa questione, riflette sulla sua formazione luterana e il ruolo di questa chiesa nella sua vita:

Non sono mai andata regolarmente in chiesa... e ancora non reputo importante andarci, sebbene comprendo e rispetto il suo significato per molte persone. Non mi sento più vicina a Dio in chiesa rispetto ad altri posti. Io so che posso parlare a Dio dovunque sono. Non ho bisogno di un edificio speciale per fare questo.
Non sono proprio d'accordo con la visione di Dio della mia chiesa. So che Dio ama, e la sua figura non corrisponde ad un uomo anziano irato e difficile da soddisfare. So che infine tutti

[13] Alla fine della documentazione Mia ha inserito circa venti esempi dettagliati di questi fenomeni, che ometto perché non hanno attinenza specifica con l'argomento trattato.

andranno in Paradiso, non c'è inferno, oppure l'inferno è qui, dove viviamo attualmente... [Questo] inferno è una necessità da affrontare [qui], nella nostra vita, [ma] nel paradiso non esiste male.

Anche Mia manifesta una natura incline alla universalità religiosa e alla totalità spirituale, come molti ritornati:

> Credo che tutte le religioni abbiano una comune origine. Noi parliamo sempre dello stesso Dio, comunque vogliamo chiamarlo. Siamo noi, le persone, che abbiamo manipolato la conoscenza originaria o la verità. Gli uomini hanno descritto le loro esperienze o i messaggi sulla base della loro vita e cultura... e alla fine il messaggio può essere piuttosto diverso da quello originale.

Ugualmente, la sua visione della vita dopo la morte è stata modificata, tanto da contemplare una prospettiva reincarnativa:

> Essendo un'atea non credevo nella reincarnazione prima della mia esperienza. Pensavo che dopo la morte non ci fosse più niente. Che fosse la fine. Dopo la mia NDE ho compreso che questa vita è solo una delle tante che dobbiamo portare a termine. Siamo destinati a nascere di volta in volta [finché] non riusciamo a migliorarci a sufficienza per raggiungere per sempre altre dimensioni.

Un altro settore che ha subito profondi cambiamenti nella vita di Mia ha a che fare con i sentimenti provati nella relazione con gli altri. Adesso ella dice:

> Sento forte il desiderio di aiutare le persone. Ho anche pensato di andare in qualche paese del terzo mondo, come ad esempio in Africa, e cercare di aiutare per quanto mi è possibile. Invece, poi ho anche capito che lì non avrei potuto essere di alcun aiuto, con i miei bambini sempre malati e le mie allergie. Così ho cominciato a cercare di trovare un modo di aiutare le persone nel posto in cui mi trovo.

Queste osservazioni, come ho detto prima, hanno spinto Mia al punto di perseguire una nuova carriera come infermiera in Finlandia.

Anche lei ritiene di non riuscire a giudicare gli altri come in passato:

> Prima della mia esperienza, ero molto più intollerante e impaziente verso gli altri di quanto lo sia ora. Pensavo di sapere come uno dovesse vivere la sua vita e come invece non dovesse. Pensavo che se ci sono dei grossi problemi nella vita, si deve dare solo la colpa a se stessi. Infatti credevo che i guai fossero solo conseguenze della propria pigrizia o stupidità.
> Adesso cerco di non giudicare le persone a prima vista. Cerco di pensare che ci può essere stata qualche più grande disgrazia che ha causato i problemi della loro vita... e sono molto più tollerante. Nel Paradiso ho sentito l'amore e la compassione di Dio e di Gesù per me. So che non ci giudicano e che amano ciascuno di noi in egual misura, comunque noi siamo. So che sono felici quando trattiamo bene le altre persone e mostriamo agli altri loro "figli" lo stesso amore e compassione che essi mostrano a noi.

L'importanza di questo ultimo insegnamento di compassione non è andato perso per Mia, in relazione alle difficoltà incontrate nella propria vita, specialmente dovendo affrontare un imminente divorzio dal marito. Anche in questo caso, ha imparato a perdonarsi e a mettere in pratica l'arte dell'*auto-compassione*. Riflettendo sulla sua situazione,

parla con molta franchezza di come la sua NDE l'ha aiutata ad accettare un problema che prima le sembrava impossibile da risolvere:

> Mi dispiace per il mio divorzio, ma mi ha aiutato il fatto di leggere nel suo libro che c'erano stati molti divorzi nella vita dei ritornati. Quando mi sono sposata ho pensato che era mio dovere rimanere con quest'uomo fino alla fine della mia vita. (Avevamo già un bambino allora, e pensavo di dovere questo a mio figlio). Ho pensato "ciò che Dio ha unito, nessun uomo separi", e mi sentivo male anche al solo pensiero del divorzio; ci volle per me molto tempo per comprendere che un divorzio può far parte della volontà di Dio, se serve per l'evoluzione della persona in questione, perché affrontando questo genere di difficoltà, lui o lei deve ammettere che può fallire nelle cose in cui tiene di più, e deve capire che ci può essere molto da imparare (ad esempio la compassione verso le altre persone che si trovano nella stessa situazione)... in ogni modo, adesso mi sento molto più libera di vivere la mia vita (dopo il divorzio) secondo i miei principi. Penso che sarò una madre e una persona migliore.

A differenza di Robert, le cui lettere ci hanno fatto infine incontrare, Mia è entrata nella mia vita inaspettatamente, senza alcun preavviso, mi ha descritto nei particolari la sua vita e i problemi che stava affrontando, mi ha ringraziato e poi è scomparsa per sempre. Mi piace pensare che nei sette anni ormai trascorsi da quando mi ha scritto quella lettera fiume, sia diventata l'infermiera che desiderava essere e che, se così è stato, sia una parte della sua storia che devo ancora conoscere. Dunque, secondo la mia modesta opinione, ho pochi dubbi che sia diventata una persona migliore dopo il divorzio. Quella persona era in attesa da sempre. "Dai loro frutti... li riconoscerete...".

Fler

Mi trovavo in Australia per un ciclo di conferenze nel 1993, e una sera prima di un intervento programmato a Melbourne, ero molto affamato. Chissà come, il mio ospite ed io avevamo parlato per tutto il pomeriggio, e quando ci siamo accorti che si avvicinava l'ora di recarsi nella sala delle conferenze non c'era neanche il tempo di dare un morso ad un panino. Arrivammo circa venti minuti prima dell'orario stabilito e mentre l'ospite si occupava di alcuni dettagli dell'ultimo minuto, due donne corsero verso di me, una di esse teneva stretta in mano una copia di un mio libro, e mi salutò con un tale entusiasmo che quasi mi travolse. Mi fu subito chiaro che si trattava di madre e figlia, entrambe "ritornate", e sembravano proprio delle mie fans appassionate, poiché mi dissero con orgoglio che avevano acquistato proprio i primi biglietti d'ingresso alla conferenza molte settimane prima. Avendo quindi presentato le loro credenziali, le accolsi con una frase assolutamente imprevedibile:

"C'è qualche posto qui intorno dove si può mangiare qualcosa?".

Loro si guardarono un po' confuse, ma poi la meno giovane delle due disse: "Credo che ci sia un bar o qualcosa del genere qui vicino".

"Andiamo!", dissi io.

Senza esitazione (essendo tutto armai abbastanza chiaro), mi scortarono attraverso una nebbiolina fine cercando di coprire il loro povero oratore affamato e loro stesse dalla pioggia con un solo ombrello, mentre camminavamo lungo una serie di stradine contorte che conducevano ad un grande edificio. La prima porta che provammo ad aprire era chiusa, ma perseverammo senza scoraggiarci finché ne trovammo una aperta. Scoprimmo di essere arrivati alla mensa della adiacente università, che ahimè, aveva appena chiuso per

la pausa. Ma quando le mie amiche spiegarono la situazione all'assistente, non esitarono a servirci subito un piatto di pesce e patatine, e subito dopo ci affrettammo a prendere posto al tavolo più vicino per trangugiare in fretta il pasto, o almeno io lo feci. Le mie amiche che si chiamavano Fler la madre e Andrea la figlia, non erano molto interessate al cibo, piuttosto volevano parlare con me. Così mentre ero impegnato a divorare il mio pasto, loro parlavano, interrompendosi continuamente a vicenda, ma sempre con molta serenità e con grande senso di humor; raccontavano la loro vita, le esperienze e il lavoro. Raramente avevo sentito una conversazione così veloce, e certo nessuna che avesse uguagliato la raffica di parole che venivano pronunciate alla velocità di un fulmine. Praticamente in un battito di ciglio, il pranzo e la conversazione finì, e ritornammo di corsa alla sala conferenze, giusto in tempo per ascoltare l'introduzione.

Ecco come ho incontrato Fler e Andrea Beaumont che da quel momento fecero parte delle schiera dei miei più fedeli corrispondenti. Di conseguenza, solo dopo averle incontrate, fui informato nel dettaglio delle loro NDE e in particolare che Fler ne aveva avute almeno tre! Questa specifica informazione proveniva da una relazione molto approfondita che Fler ha allegato ad una lettera scritta di recente. E poiché mi ha dato il permesso di citare dei passaggi lo farò in breve. Tuttavia, prima permettetemi di presentarvi a dovere Fler.

Attualmente è una signora di sessantacinque anni, ha frequentato le scuole fino alle medie (avendo abbandonato gli studi all'età di tredici anni), ma si è sempre data molto da fare in vari gruppi spirituali in Australia; ha lavorato come giornalista e attualmente sta scrivendo un libro sul tema della vita dopo la morte. Lei è affetta da una leucemia incurabile, da quando ci siamo incontrati infatti si è ricoverata in ospedale più volte.

Le sue tre NDE hanno avuto luogo nel 1959 (quando aveva trent'anni), nel 1961 e più di recente nel 1988. Questi episodi si sono verificati tutti in ospedale o in seguito a malattia. Nel descrivere i fenomeni nel documento che mi ha spedito, è stata tanto brava (con riferimento ai miei studi), da riassumere gli effetti collaterali specifici di ogni evento separatamente, quindi non devo fare altro che seguire lo schema da lei preparato:

> Prima della mia esperienza piuttosto breve avvenuta nel 1959, ero una persona molto egocentrica e di mentalità ristretta, ero atea, e quasi completamente disinteressata della gente e del mondo intorno a me. Dopo l'episodio... ero più consapevole dei bisogni delle persone, molto più affettuosa e premurosa. Ho sviluppato [anche] un grande interesse per l'universo fisico, e sebbene avessi lasciato la scuola a tredici anni, ho cominciato a studiare astronomia, scienze e archeologia. Era come se per la prima volta i miei occhi fossero stati aperti all'improvviso al mondo e alle persone che lo abitavano.

La sua seconda esperienza, due anni dopo fu molto più intensa, e proprio per questo, pare che i suoi effetti siano stati molto più evidenti. Tanto per cominciare:

> L'ateismo svanì. Sapevo che c'era vita dopo la morte, che c'era una dimensione spirituale attraverso la quale noi tutti possiamo progredire. L'amore e la compassione aumentarono moltissimo. Si manifestarono doti paranormali, come viaggi fuori dal corpo, precognizione, chiaroveggenza e altro.

Dunque, dopo la sua seconda NDE i suoi interessi in materia spirituale e paranormale si sono sviluppati e tra le altre cose, è diventata membro molto attivo di varie organizzazioni, come ad esempio la Società Teosofica.

La sua terza NDE avvenne nel 1988, e apportò un'espansione dei suoi sentimenti di amore compassionevole verso gli altri e in verità verso la vita intera. Ecco le parole di Fler:

> Sono molto più tollerante e comprensiva, più spirituale che religiosa, trovo sempre il tempo di offrire una parola di aiuto per chi si sente solo, per i poveri e per gli anziani, cerco di portare conforto e consiglio alle persone disperate o a chi ha subito un lutto, nutro e aiuto gli animali in difficoltà e gli uccellini. Amo e sostengo l'ambiente.
> Mi immedesimo con ciascuno e con ogni cosa, e mi rendo conto del collegamento reciproco e della unità del tutto.
> Sebbene attualmente abbia il cancro, non ho paura della morte.

Il riassunto di Fler degli effetti lasciati dalla sua NDE è molto essenziale, ma, come avrete notato, comprende ugualmente la maggior parte degli elementi che formano il modello fondamentale delineato precedentemente in questo capitolo. Sebbene Fler sia in un certo senso una persona insolita, le conseguenze delle sue NDE sono assolutamente tipiche. E nel suo caso posso testimoniare che le lettere inviate corrispondono perfettamente all'autoritratto che avete appena letto; si è dimostrata una persona eccezionalmente gentile e premurosa, essendosi prestata volontariamente a svolgere del lavoro per me, nonostante una vita incredibilmente impegnata e resa anche più difficile dai ricorrenti ricoveri a causa della malattia.

Da quel primo incontro con Fler e Andrea, avevo sperato di ritornare in Australia per rivederle, e nel 1995 realizzai il mio desiderio, gran parte grazie a loro. Queste due deliziose signore, nonostante i grandi sforzi per i preparativi, mi aiutarono ad organizzare un altro ciclo di conferenze, assicurandosi questa volta che avessi alcuni giorni liberi da trascorrere con loro a Melbourne. Mi avevano promesso che se fossi tornato sarebbero state felici, e non vedevano l'ora di dimostrare la famosa ospitalità australiana che tutto il mondo ammira. Non ne rimasi certo deluso. Partecipammo insieme ad una grande festa, e da amici cari e affezionati siamo rimasti in contatto fino ad oggi.

Marty

Marty Chandler, che attualmente ha poco più di cinquant'anni, nel 1964 era uno studente universitario ventenne del secondo anno che si stava specializzando in tecnologie elettriche, quando si verificò la sua NDE. In quei giorni naturalmente, non si sapeva nulla di queste esperienze, e tanto meno era noto il termine "stati di premorte", perché sarebbe stato inventato solo una decina di anni dopo. Nel 1966, disse qualcosa della sua NDE alla donna che poi avrebbe sposato, ma poiché fin dall'inizio sia lei sia la madre avevano mostrato una reazione negativa, Marty pensò di non parlarne più e di tenere il segreto per sé.

Le cose rimasero così finché lui e sua moglie scoprirono le opere di Raymond Moody nel 1977; circa dieci anni dopo, avvenne qualcosa che doveva dare inizio ad una drastica svolta nel rapporto di Marty con la sua NDE. All'inizio del 1988, sua moglie notò per caso un annuncio nel giornale locale. Diceva che Moody avrebbe partecipato come ospite ad una conferenza dedicata agli stati di premorte nei dintorni della loro cittadina e decisero di partecipare. In quell'occasione Marty ha avuto la

possibilità di condividere la sua storia con lo stesso Moody e con altri ritornati, ricevendo una conferma da parte loro, che a suo dire ebbe un "profondo impatto" su di lui. In breve tempo anche lui parlava pubblicamente della sua esperienza nei vari incontri organizzati dalla IANDS e ad una conferenza a livello nazionale della stessa associazione nel 1988. Non molto tempo dopo, lesse per caso *Heading Toward Omega*, che a suo dire lo ha aiutato a riorganizzare i suoi pensieri, non solo a proposito della NDE, ma in particolare riguardo alle conseguenze. Era un uomo molto metodico e sistematico, perciò ha seguito con precisione lo schema del mio libro e ha scritto una documentazione di 23 pagine in cui descrive tutti i cambiamenti avvenuti nella sua vita, e le intuizioni che ritiene derivare dalla sua esperienza, oltre a rispondere a tutte le domande del questionario.

Nel giustificare questo, diciamo, insolito e impegnativo lavoro che lo ha impegnato per molto tempo, Marty cita sotto la voce: *Scopo della vita*, che era stato quasi obbligato a fare questo, a causa di qualcosa che era avvenuto mentre si trovava nella Luce:

> Durante l'esperienza ho dichiarato esplicitamente alla Luce che dovevo realizzare cose importanti al mio ritorno sulla terra, questa è stata infatti la ragione per cui non ho scelto di proseguire il mio viaggio. Mi piace aiutare le persone ed è un'attività che mi dà gioia. Sento che devo fare del mio meglio mentre mi trovo qui, si tratta di un impegno preso tra me e la Luce (Dio). Sento molto forte la spinta a scrivere questa relazione della mia esperienza perché è parte del mio scopo nella vita.

Come è cambiato Marty in seguito all'esperienza? Vediamo da soli fino a che punto, utilizzando il suo schema e le sue intestazioni.

> *Attitudine verso se stessi*
> Mi sono sentito meglio con me stesso come persona e sono riuscito a diventare più impegnato nel sociale. In generale ho sviluppato una sicurezza in me stesso.
>
> *Sentimenti/relazioni con gli altri*
> Il desiderio di aiutare gli altri, la compassione per il prossimo, l'immedesimazione o la comprensione degli altri, la pazienza/tolleranza per la gente, la capacità di esprimere amore e accettazione per loro così come sono, sono tendenze o inclinazioni molto più intense di prima, sebbene avessi cominciato a sviluppare i miei valori seguendo questo sentiero fin da bambino/ragazzo.
>
> *Valori/convinzioni spirituali e religiose*
> Sono stato educato in una famiglia cattolica. Quando sono arrivato all'università sono sorti dubbi riguardo ad alcuni aspetti della religione. L'esperienza mi ha aiutato a lasciare alle spalle la religione organizzata ortodossa per credere in una religione liberale. Nel 1970 io e mia moglie abbiamo aderito alla Chiesa unitaria.
> L'esperienza ha rafforzato le mie certezze sull'esistenza di Dio, ma il concetto è andato oltre la visione tradizionale giudaico-cristiana. Io considero Dio il creatore di tutte le leggi che governano il mondo fisico e l'universo. Dio trascende l'universo ed è al di là del tempo e dello spazio. Pur essendo infinito, Dio dimostra una natura anche individuale e premurosa. Io vedo un Dio di amore, compassione e perdono. Il concetto di un Dio punitivo, che restituisce il male secondo le colpe, che getta le anime nel fuoco eterno, mi lascia perplesso.

Ricerca dei valori spirituali/coscienza più elevata ecc.
La mia ricerca si è sviluppata e si è intensificata, mi sono particolarmente impegnato nel tentativo di incontrare di nuovo la Luce attraverso la meditazione.
Finora non ho avuto la possibilità di rivivere quell'esperienza. La mia ricerca dei valori spirituali è diventata più personale e meno basata sulla religione in particolare. Durante quest'anno, questa analisi di valori spirituali si è espressa in molti campi. Ad esempio sono diventato un membro attivo di un gruppo locale dell'associazione IANDS.

Paura della morte
La paura della morte è diminuita mentre quella di affrontare l'agonia resta.

Doti paranormali
Prima della mia esperienza non avevo alcuna dote psichica. Dopo la NDE ho notato una maggiore precognizione (conoscenza in anticipo di eventi futuri). E ciò avviene attraverso dei sogni molto lucidi.
(Come Mia, Marty continua a descrivere una serie di esempi delle sue visioni precognitive, e ancora come quelle di Mia, alcune esperienze sono straordinarie).

Potete vedere che anche Marty si adatta perfettamente al modello di effetti collaterali lasciati dalle NDE. Come molti altri sente l'impulso di trasmettere un messaggio vitale (il termine è suo) per tutti, che i ritornati devono riportare indietro e condividere con il mondo. Marty riassume questo aspetto come segue:

> ...L'amore e la sollecitudine per gli altri sono le cose più importanti che possiamo fare in qualità di esseri umani in viaggio su questa terra. Un Dio di amore assoluto esiste davvero, e dobbiamo ricercare la verità e trattare gli altri in tutta onestà.

Si tratta di sentimenti scontati, quasi banali a cui la maggior parte di noi vorrebbe già aderire senza bisogno dei consigli dei ritornati. Ma come abbiamo già visto nel capitolo uno, così come in questo, gli amici viaggiatori, non vogliono predicare ma *insegnare mediante l'esempio*; come gruppo costituiscono una testimonianza importante proprio perché trasformano la loro esperienza in azione e si sforzano nella pratica della vita quotidiana. Quello che dobbiamo imparare da loro, quindi, non è propriamente come dovremmo vivere (perché noi lo sappiamo già nei nostri cuori), ma, se scegliamo di farlo, come possiamo davvero rendere la nostra vita un esempio, così che essa rifletta per quanto è possibile gli insegnamenti della Luce. In ogni caso, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione a questa chiamata.

Mettersi in relazione con le NDE

Le persone che sono attratte dalle NDE a volte invidiano coloro che hanno avuto questa esperienza (sebbene i ritornati stessi di solito fanno notare che c'è un alto prezzo da pagare per il privilegio, e non si riferiscono solo ai traumi fisici che hanno subito per ritornare alla vita). "Se solo potessi avere un'esperienza simile!", è un'espressione spesso ascoltata che riflette a volte un desiderio esplicito da parte di chi sente o legge i racconti delle NDE. Si tratta di una reazione prevedibile e comprensibile, che non tiene conto del fatto che gli amici ritornati devono affrontare molte difficoltà per andare avanti.

Ricordo un episodio molto chiaro e indicativo di questa vana invidia che ha avuto luogo in una delle mie lezioni molti anni fa. Era circa il 1978, ed avevo appena cominciato la mia ricerca sulle NDE, quando un giorno ho chiesto ai miei protagonisti ritornati appena conosciuti, di venire in classe e condividere la loro storia con gli studenti. Virginia, ora deceduta, era una piccola donna rotondetta di mezza età, di origine italiana, che si definiva invariabilmente "soltanto una casalinga". Ma quando narrava la sua storia – e in quei giorni c'erano poche persone disposte a farlo – diventava molto affascinante e manifestava una personalità innegabilmente magnetica. Quando cominciò a descrivere i cambiamenti apportati dalla NDE nella sua vita – sempre gli stessi che ora conosciamo molto bene – molti dei miei studenti sembravano anche più incantati.

Infine era arrivato il momento delle domande, e uno degli studenti se ne uscì con una frase di questo tipo: "Mi piacerebbe tanto avere un'esperienza come questa! Come posso fare?". Quasi non aveva finito di parlare che questa fu l'immediata risposta secca di Virginia: "Ama gli altri".

Che risposta perfetta! Virginia ci stava dicendo naturalmente, che la sua esperienza non aveva per noi nessun significato se da ascoltatori non avessimo colto il messaggio: non dovete avere una NDE per vivere secondo i suoi insegnamenti o per cominciare la vostra ricerca spirituale. I suoi frutti si vedono negli effetti, e i suoi effetti sono contagiosi per un cuore aperto. Ascoltare, assimilare, agire, e ogni cosa di fondamentale importanza elargita ad un ritornato può essere vostra. Naturalmente è facile ascoltare, ma molto più difficile assimilare, e molto più arduo ricordare. È precisamente il riuscire a realizzare fino in fondo questi incarichi gravosi che questo libro si propone. Avete ascoltato, e se avete ascoltato con il cuore aperto avete già cominciato ad interiorizzare (se non avete fede nella vostra esperienza, vi mostrerò le prove nei prossimi capitoli). Più riflettete sulle storie narrate in questo libro più diventeranno *storie vostre*, pertanto rileggetele tutte le volte che volete per interiorizzarle meglio che potete. E state certi: i frutti della NDE che avete cominciato a pregustare in questo capitolo vi saranno offerti nuovamente in modi che li renderanno più facilmente adattabili alle particolari circostanze della vostra vita. La cosa importante da capire, per ora, nel caso ancora non ve ne siate resi conto, è che il processo di assimilazione è già iniziato e diventerà più forte con il procedere della lettura di questo libro.

Nei capitoli precedenti, tuttavia, mi sono concentrato principalmente a dimostrare che la NDE è un fenomeno del tutto autentico e rappresenta qualcosa che possiamo ora definire con certezza un evento di grande rilevanza spirituale. Lungo il nostro cammino, a volte quasi per caso, avete letto varie testimonianze di NDE e delle loro conseguenze, tanto da avere ora, qualcosa di simile ad un quadro completo del fenomeno e di ciò che comporta. Era mia intenzione che voi poteste usufruire di questo materiale, per farvi una certa idea di un tipico viaggiatore dell'aldilà e per diventare consapevoli delle principali lezioni da applicare alla vita che provengono dall'esperienza stessa. Tutto ciò aiuta a preparare il terreno per la vostra relazione unica e personale con la NDE.

Per sviluppare ulteriormente e approfondire tale relazione dobbiamo ora abbandonare l'assimilazione passiva di queste informazioni, per passare ad un impiego *attivo* di esse. È un po' come imparare un'altra lingua: dovete esercitarvi oppure la dimenticate! Quindi per imparare bisogna fare, e questo sarà il cammino che stiamo per intraprendere, a cominciare dal prossimo capitolo.

6. Vivere tutto di nuovo: l'esperienza dell'esame retrospettivo della vita

La maggioranza delle persone, anche chi non conosce bene il fenomeno della NDE come tale, ha sentito parlare dell'esame retrospettivo. "Ah sì!", diranno. "È quando la vita è proiettata come in un film davanti agli occhi vero?". Poi potrebbero aggiungere che questo genere di cose a volte avvengono alle persone che stanno per annegare.

Infatti è proprio così, e l'ho scoperto io stesso quando ho cominciato i miei studi sulle NDE nel 1977. Ad esempio, un giovane, che era quasi affogato durante un incidente in barca, mi ha raccontato:

> ...era una cosa sorprendente. Ho visto dal retro della testa una successione innumerevole di pensieri, ricordi, cose che avevo sognato, più in generale pensieri e ricordi del passato, che scorrevano davanti a me in meno di trenta secondi. Tutto ciò che riguardava mia madre, mia nonna, i miei fratelli e tutti i miei sogni. Mi sembravano dei fotogrammi, milioni di fotogrammi, che apparivano in meno di un secondo e scorrevano via. C'erano pensieri e immagini di persone. E tutti quei pensieri attraversavano la mente in un lampo [schiocca le dita molte volte]. Avevo gli occhi chiusi sott'acqua, ma ricordo benissimo queste immagini... e poi [pausa] c'erano le cose più insignificanti, piccole cose che pensavo di aver dimenticato [schiocca di nuovo le dita], e tutto scorreva rapidissimo. Era come attraversare questi ricordi. Ecco, ecco! Hai presente una videocassetta che si riavvolge velocemente? Era proprio così. La panoramica era proiettata dal presente al passato ed io potevo rivedere quello che mi interessava di più, proprio come su un videoregistratore[1].

Naturalmente ricorderete che abbiamo già incontrato questo tipo di playback mnemonico, in relazione ad un episodio di scampato annegamento all'inizio del libro. Ricordate adesso il primo racconto di NDE che apre il secondo capitolo, il caso di Craig? (Se non lo ricordate potreste desiderare di rileggerlo a pag. 25, per un'altra particolareggiata descrizione del fenomeno).

Non ci sorprende che altri studiosi abbiano spesso ascoltato simili racconti provenienti da individui che stavano per perdere la vita per annegamento, e secondo Russel Noyes e Roy Kletti, due ricercatori che si sono specializzati nello studio degli stati di premorte causati da incidenti, le persone che sopravvivono ad un potenziale annega-

[1] Kenneth Ring, *Life at Death* (New York, Coward, McCann & Geoghegan, 1980), pag. 117.

mento in una bara di acqua, sono particolarmente soggette a subire un esame retrospettivo durante la loro esperienza[2].

Così, lo stereotipo generico che riguarda l'esperienza interiore delle vittime da annegamento è studiato a fondo dalla moderna ricerca sistematica sulle NDE. Questi studi, però, hanno anche dimostrato che le persone che rischiano di morire per altri tipi di incidenti, raccontano esattamente la stessa cosa. Per fare un confronto, voglio proporvi le memorie di un altro protagonista del libro *Life at Death*, sopravvissuto miracolosamente ad un tuffo effettuato da un aereo che volava a oltre mille metri di altezza, perché il paracadute non si era aperto. Il nostro amico diceva:

> Sembra una pellicola proiettata davanti agli occhi, che comincia dai momenti più remoti che ricordi, fino ad arrivare, diciamo, a quello che sta succedendo all'istante [cioè il momento attuale]... sono tutte immagini della vita che scorrono davanti a te, le cose che eri solito fare da piccolo e roba del genere; anche piccolezze. Rivedi i volti dei genitori: insomma c'è tutto. Apparivano anche cose che non ricordavo, oppure quello che ora non ricordo ma ricordavo due anni fa, insomma queste cose. Tutto era evidente e rivelato, era come una specie di ripasso di tutto ciò che ero solito fare da bambino. Per esempio chiedevo sempre ai miei amici: "Ti ricordi questo? Ti ricordi quello?". E mi dicevo: "Ma questo è successo tanto tempo fa, non lo ricordo nemmeno". Era un vero ripasso di tutto ciò che era accaduto... come un film, diciamo, una cinepresa azionata davanti agli occhi. E poi in pochissimi secondi. Ecco, erano immagini che sfrecciavano, sfrecciavano davanti a me [e schiocca le dita] ed era tutto chiaro come se fosse pieno giorno. Era velocissimo, eppure riuscivo a vedere tutto[3].

La quantità, la rapidità e la chiarezza di queste immagini sono sorprendenti, ad essere sinceri, ma proprio la conoscenza di questi episodi, mitiga l'impatto della loro natura eccezionale per lo sfortunato lettore moderno. Per cominciare ad apprezzare la reale importanza di queste esperienze, sarà necessario che liberiate la vostra mente dai luoghi comuni che circondano queste percezioni e vi liberiate dal concetto stereotipato dell'esame retrospettivo della vita. Posso assicurarvi che concepire questo fenomeno semplicemente come: "La vita che scorre davanti agli occhi" equivale a pensare che la NDE non sia niente altro che: "Vedere una luce alla fine di un tunnel". Queste frasi ormai risapute servono solo a rendere superficiale l'esperienza, e ad attribuirle un carattere del tutto spassionato, adatto alla peggior specie di scoop giornalistico di terz'ordine; non c'è un altro aspetto delle NDE che si presti meglio dell'esame retrospettivo a questo tipo di banale sfruttamento. Di conseguenza, dobbiamo stare molto attenti ed esaminare questo fenomeno in profondità con occhi nuovi. Quello che abbiamo finora visto è solo un profilo superficiale di un'esperienza la cui potenza, profondità e potere di cambiare radicalmente la vita, non può essere a questo punto ancora immaginata.

[2] Tali episodi sono descritti per il 43% da persone scampate ad annegamento; questa percentuale è sostanzialmente più alta di quella generalmente riportata del 25%, come grado di incidenza sommario dell'esame retrospettivo. Gli studi di Noyes e Kletti si possono leggere in: "Panoramic Memory: A Response to the Threat of Death", *Omega*, 8 (3), 1977, pagg. 181-194. Per un sondaggio rappresentativo dell'incidenza dell'esame retrospettivo in generale, vedere l'articolo di Bruce Greyson: "Near-Death Encounters With and Without Near-Death Experiences: Comparative NDE Scale Profiles", *Journal of Near-Death Studies*, 8 (primavera, 1990), pagg. 151-161.

[3] K. Ring, op. cit., pag. 116.

Secondo me, ***non c'è elemento della NDE che uguaglia in importanza l'esame retrospettivo della vita, poiché esso costituisce una guida nella vita quotidiana di tutti coloro che non hanno avuto una NDE.*** Un attento esame e sentita assimilazione del materiale che sarà presentato in questo e nel prossimo capitolo potrebbe modificare la vostra vita più di quanto immaginate, pertanto rimaniamo concentrati sull'esame retrospettivo ancora per un po', e mentre cominciamo a penetrare la sua struttura profonda, cerchiamo di capire cosa vuole insegnarci.

Per orientarci attraverso le dimensioni segrete dell'esame retrospettivo, forse sarebbe meglio cominciare con una piccola rassegna delle sue componenti principali. Illustrare questi elementi servirà anche ad aiutarvi a valutare perché questo aspetto della NDE tende ad essere ciò che più riesce a trasformare le persone che lo vivono. E come sempre, ciò che loro hanno imparato dalla NDE potete impararlo voi indirettamente.

L'esperienza dell'esame retrospettivo della vita

Spesso, la vita non è solo rivista, ma davvero rivissuta

Invero c'è un aspetto dell'esame retrospettivo in cui si osservano le scene della propria vita da spettatore, ma molte persone dicono che allo stesso tempo si trovano *dentro* le scene e vivono in esse *proprio come se stessero davvero rivivendo gli episodi.*

Facciamo ora un momento di pausa per cercare di comprendere cosa significano queste affermazioni. Nell'esame retrospettivo, si è più di un osservatore passivo che si guarda nel film della propria vita. Si è di nuovo reali protagonisti di quella vita, e si sperimenta di persona ciò che è accaduto, proprio come se stesse accadendo nuovamente. In breve, per semplificare, rivivete la vostra vita una seconda volta; i ricordi sono in qualche modo trasformati in creazioni chiare e intense degli episodi che compongono la vita.

Per illustrare questa caratteristica sorprendente dell'esame retrospettivo, voglio tornare ad uno dei nostri amici incontrati nel secondo capitolo del libro. Si tratta di un mio ex studente, Neev, che come potete ricordare ha avuto una NDE in seguito ad uno scontro durante una partita di baseball che gli aveva provocato un trauma cranico. Alla fine della primavera del 1994, terminato il semestre e dopo aver partecipato a due dei miei corsi, ho chiesto a Neev di venire nel mio ufficio per rispondere a ulteriori domande più precise sull'esame retrospettivo. Quando ha cominciato a dire che aveva visto vari episodi della sua vita gli ho chiesto se arrivavano nella forma di immagini, o meglio ho cercato di farlo, ma Neev mi ha interrotto dicendo: "Era come se ci fossi dentro un'altra volta. Immagino che fosse come riviverli... non era un fenomeno solo visivo. Era proprio come se stessi rivivendo la mia vita. Facevo esperienza ancora una volta di tutte le cose".

Dopo aver accennato ad esempi specifici di queste esperienze (e presenterò una di esse nel seguente capitolo), gli ho chiesto se poteva pensare ad una metafora che potesse catturare la natura del sentire di questo esame retrospettivo. Dopo un attimo di pausa ha risposto: "Una volta ho detto che mi sembrava di essere in una sala montaggio a vedere il film della mia vita che scorreva velocemente in avanti".

Poi fece delle ulteriori precisazioni dicendo che la similitudine non era del tutto adeguata, poiché poteva indicare che Neev fosse più distaccato dai fatti di quanto in realtà fosse. Così proseguì:

A ripensarci adesso, direi che il mio esame retrospettivo era... la vita! A livello fisico non c'ero, eppure sentivo di fare di nuovo esperienza della mia intera vita. Dovevo affrontare tutto un'altra volta, e lo facevo esattamente nello stesso modo, con la differenza che comprendevo gli effetti... Insomma era proprio come vivere.

Dalle riflessioni di Neev ora possiamo capire che l'esame retrospettivo è un'esperienza che spesso coinvolge l'individuo in modo totale e avvincente, rigettandolo nelle situazioni che sembrano innegabilmente essere reali eventi della vita. Quindi non ci dobbiamo meravigliare che questo elemento della NDE abbia il potere di modificare l'atteggiamento di chi lo subisce, in modo che abbia una nuova visione della sua vita basata sulla comprensione, e alla luce di questa comprensione, riesca a trasformare se stesso, proprio come è accaduto a Neev.

Si ripete l'esperienza di tutto

Potreste aver notato che Neev ha detto di aver rivissuto la sua *intera* vita. Queste dichiarazioni sono infatti del tutto tipiche delle persone che raccontano questo fenomeno. Ad esempio, voglio riportare alcune brevi ma rappresentative affermazioni che ho tratto dal mio archivio personale di questi casi e da altre testimonianze a me pervenute:

L'esame retrospettivo è stato assolutamente, veramente, tutto ciò che ha costituito i miei primi trentatré anni di vita... dal primo respiro alla nascita, fino all'incidente.
Continuava a mostrarmi ogni singolo evento dei miei passati ventidue anni in una specie di filmato panoramico a tre dimensioni... nella totale chiarezza mi era mostrato ogni secondo di tutti quegli anni, nei dettagli più precisi, e tutto è accaduto in un istante.
Lì c'era tutta la mia vita, ogni istante di essa... tutte le persone e tutte le cose che avevo visto e tutto ciò che era accaduto era lì.
Allora stavo rivedendo tutta la vita dall'inizio alla fine. Anche tutte quelle piccole cose che si dimenticano lungo la via.
Avevo una completa e chiarissima conoscenza di tutto ciò che era mai accaduto nella mia vita, perfino le minuzie che avevo tralasciato.
Ed ecco la mia vita che sfrecciava davanti a me... Tutte le cose che avevo dimenticato. Ogni più piccola emozione, tutti i momenti felici, quelli tristi, quelli in cui ero arrabbiata, l'amore, la riconciliazione: c'era proprio tutto, nulla è stato tralasciato.

Quando queste persone affermano di aver rivissuto tutto nel loro esame retrospettivo, vogliono dire *proprio ogni cosa*. Una ritornata che ha insistito su questo aspetto con grande enfasi, è la ricercatrice e scrittrice P.M.H. Atwater che nel suo primo libro sulle NDE, *Coming Back to Life* ha scritto: Per me è stato come rivivere ogni pensiero che avessi mai concepito, ogni parola che avessi mai detto e ogni azione che avessi mai commesso... non c'era dettaglio che sfuggiva, non mancava nessun errore, dal più piccolo lapsus al più grande sbaglio[4].

Dunque, la Atwater ha precisato che la sua esperienza ha significato anche molto più di questo, come vedremo tra breve, ma le sue dichiarazioni che hanno la funzione di una specie di chiave d'interpretazione di quelle che l'hanno precedute sono già in se stesse uno spunto di riflessione.

[4] P.M.H. Atwater, *Coming Back to Life* (New York, Dodd-Mead, 1988), pag. 36.

Tutte le osservazioni che abbiamo letto in queste pagine chiariscono il concetto che l'esame retrospettivo costituisce in molti casi una nuova *opportunità di rivivere la propria vita per intero*, anche gli eventi della prima infanzia, e una sequela di innumerevoli eventi che da lungo tempo sono stati dimenticati.

Ancora una volta, potrebbe essere utile a questo punto, prima di passare al prossimo argomento, meditare per un momento e cercare di proiettarvi con l'immaginazione in questo tipo di esperienza mnemonica totale. Lo sforzo non riuscirà del tutto, naturalmente – perfino Nabokov farebbe fiasco – ma il solo tentativo di compiere questa impresa impossibile, vi mostrerà chiaramente quale prodigiosa autoconoscenza ora latente, è in serbo per noi, mancando solo la chiave adatta per far sì che emerga tutto nella nostra visione interiore.

Si vede tutto in una volta, eppure la cronologia degli eventi rimane invariata

I ritornati fanno notare che la loro esperienza non avviene nel tempo, ma in uno stato di simultaneità virtuale, cioè tutto in una volta. Quando ritornano alla loro coscienza ordinaria e ricordano l'esperienza, allora, sono costretti a farlo nei limiti artificiali imposti dal tempo che passa. Perciò il racconto della NDE tende a mostrare una sequenza di eventi attraverso il tempo, ma è importante non confondere l'esperienza stessa con la sua descrizione in termini umani. La maggior parte delle storie si basano su una sequenza nel tempo, passato presente e futuro. Ma la NDE è più che altro un incontro in un regno olografico in cui tutte le informazioni sono condensate in una unità onnipresente.

Ciò che è valido per la NDE in generale lo è anche per l'esame retrospettivo della vita. Questo stato di cose è ben evidente anche dal racconto da un'altra ritornata incontrata in precedenza, Nel, che ha avuto una NDE infantile e 13 mesi e una seconda esperienza all'età di trentotto anni. In parole sue ecco la sua opinione:

> Riguardo alla questione del tempo, tutto accadeva istantaneamente. L'intero evento si verificava contemporaneamente ma noi siamo costretti ad attenerci alle limitazioni del linguaggio... è come un'esplosione, c'è tutto, quando la mia vita è apparsa davanti agli occhi, non cominciava dai ricordi della mia prima infanzia a tredici mesi. C'era come un enorme schermo TV davanti a me... sulla sinistra, diciamo, c'erano i ricordi a tredici mesi, sulla destra si trovava subito il luglio del 1972 in cui avevo trentotto anni. Tutto ciò che era compreso tra queste due date era presente e potevo cogliere il tutto, nello stesso momento.

Si tratta di commenti molto significativi, anche per altri motivi, perché suggeriscono che nell'esame retrospettivo *il tempo è diviso in spazi.* Vale a dire, gli eventi sparsi nel tempo sono disposti davanti all'osservatore in modo tale da suggerire un insieme spaziale ininterrotto.

Sarà bene fare una semplice analogia. Immaginate di guidare una macchina lungo una strada tortuosa di montagna. Ovviamente dovrete fare le curve una alla volta, senza sapere cosa troverete davanti a voi, dimenticando velocemente ciò che avete lasciato alle spalle. Adesso, immaginate di essere sospesi nell'aria a circa 150 metri, in modo tale da avere un panorama completo del percorso della macchina. Dalla vostra prospettiva aerea potete letteralmente vedere il passato *e* il futuro della macchina, così come la posizione attuale. In altre parole il tempo si esprime attraverso lo spazio, mentre nelle

condizioni di guidatori siete limitati dai paraocchi imposti dal tempo lineare. Penso che accada qualcosa di simile durante l'esame retrospettivo. Sembra che i ritornati possano uscire dalla loro vita, quando la vedono da spettatori e afferrare qualcosa come il suo intero percorso in una sola occhiata.

Noyes e Kletti, i ricercatori che si sono specializzati nello studio della memoria panoramica, pare siano arrivati ad una conclusione simile ed alcuni dei loro casi, infatti suggeriscono perfino che la mia analogia può essere più attinente alla realtà di quanto appaia a prima vista. A proposito di questo aspetto, essi precisano:

> A causa di un'espansione dello spazio, i ricordi sono spesso visti a distanza come se fossero su uno schermo [ricordate l'esempio di Nel]. La vittima di uno scampato annegamento ha detto di aver visto al sua vita "Come un panorama lontano". Un ferito durante un'esplosione, ha detto che in quei momenti: "Era come se stessi seduto su una nuvola a guardare tutta la scena: passato presente e futuro"[5].

Se il tipo di teoria proposta da Noyes, Kletti e me pare attendibile, si dovrebbe trovare qualche altro elemento di conferma in queste testimonianze sull'esame retrospettivo. Ci dovrebbero essere delle prove di ciò che noi chiamiamo anche *previsioni*, poiché questa tesi implica che i ritornati *trascendono* le barriere del tempo ordinario durante la loro esperienza. Pertanto dovrebbero, almeno a volte, non solo poter ricordare il passato ma vedere anche il futuro. È possibile?

Fortunatamente, le prove a sostegno sembrano essere del tutto positive: infatti accade proprio così. O almeno questo genere di dichiarazioni abbondano nel materiale disponibile sulle NDE. Noyes e Kletti danno alcuni esempi indicativi (almeno di eventi futuri imprevedibili) e un sondaggio effettuato dallo psichiatra Bruce Greyson ha rivelato che circa un terzo di coloro che ricordano un esame retrospettivo ha assistito ad eventi personali futuri. Ugualmente, ho già citato alcuni casi di questo tipo nei miei libri, descrivendo in dettaglio queste apparentemente misteriose previsioni[6]. In queste pagine, mi devo accontentare di una sola testimonianza mai pubblicata, di questo insolito aspetto dell'esame retrospettivo.

A questo scopo, ritorno ancora una volta a Nel. Ricorderete che ad un certo punto si è trovata davanti ad un gigantesco schermo televisivo in cui erano ritratti tutti gli eventi della sua vita, a partire dall'età di tredici mesi. Verso la fine della sua esperienza (almeno così come l'ha raccontata), lei ha preso la decisione consapevole di ritornare al suo corpo fisico.

> In quel momento c'era un secondo schermo TV, grande esattamente come il primo. Mostrava scene di ciò che doveva avvenire. Ho visto che avrei trascorso un lungo periodo in preda a dolore fisico; mi ha mostrato che altre difficoltà a livello fisico aspettavano i membri della mia famiglia. Infine mi ha fatto vedere che mia cognata sarebbe morta prematuramente, e così è stato. Vidi una strada rocciosa. La presenza [che era rimasta con lei durante l'intera esperienza] mi disse: "Tornerai indietro e manterrai unita la famiglia; la tua funzione è come quella del cemento che salda".

[5] R. Noyes e R. Kletti, op. cit., pag. 188.

[6] Alcuni casi particolarmente avvincenti sono descritti nel libro *Heading Toward Omega*, settimo capitolo.

Conosco Nel di persona da più di quindici anni e ho trascorso molto tempo con lei. Avendola frequentata a lungo, ho costatato che gli eventi previsti durante la sua NDE (e non tutti sono stati descritti nel passaggio precedente) sono avvenuti davvero, proprio come le era stato mostrato.

Le precedenti considerazioni, in ogni caso, dovrebbero aiutarci a risolvere l'apparente paradosso emerso dall'intestazione di questa parte, che l'esame retrospettivo della vita è simultaneo, tuttavia mantiene la cronologia degli eventi. Nel contesto della stessa esperienza che ha luogo al di là del tempo, tutte le informazioni sono presenti in una simultaneità virtuale. Ma se si deve *descrivere* l'episodio con il sottofondo dei secondi del nostro orologio che battono il tempo, dobbiamo ordinare questi eventi in successione per inserirli e coordinarli nella direzione e traiettoria della propria vita. È strano che ogni azione tesa a rendere questa esperienza più comprensibile per l'ascoltatore non riesce a fare altro che a distorcere la natura dell'esame retrospettivo della vita.

La descrizione ha bisogno di metafore

Nel tentativo di trasmettere al lettore la natura delle sensazioni provate nel processo dell'esame retrospettivo, il ritornato naturalmente deve ricorrere a metafore. E le metafore possono riflettere sia l'aspetto simultaneo sia quello successivo del fenomeno. Come esempi del primo caso, ho ascoltato individui paragonare l'esperienza di rivedere la propria vita a una distribuzione di innumerevoli bolle nello spazio, ciascuna delle quali conteneva una scena della propria vita. Un'altra persona ha detto di aver visto la vita in una serie di "puntini di luce e composizioni di luce". Un altro ancora ha affermato che sembrava ci fosse un addetto al montaggio dell'esperienza, che prendeva uno stecchino per ogni scena della vita e le disponeva una dietro l'altra, quasi a formare uno steccato con i paletti, in cui ogni paletto rappresentava un particolare segmento della vita.

Le più comuni, comunque, sono quelle immagini che riflettono la sensazione di incredibile rapidità di apprendimento informativo durante l'esame della vita. Per trasmettere quest'aspetto dell'esperienza, il ritornato a volte dirà che è come vedere milioni di fotogrammi della vita in un film a gran velocità, oppure come sfogliare un mazzo di carte o sentirsi inseriti in un'esplosione di immagini sul tipo di quelle generate dal computer, in cui ciascuna di esse risulta ben distinta e chiara al passaggio. Un commento tipico del caso è stato espresso da una donna: "Ho visto l'arco di tempo che comprendeva la mia vita – sembrava velocissimo – proprio tutto ciò che era successo. [Cita varie scene]. Tutte erano davanti a me disposte a ventaglio; scorrevano molto rapidamente. Passavano qualcosa come un milione e un pensiero, in una specie di videata accelerata".

Nello scegliere le metafore che descrivono questi processi, come illustra anche il caso di questa donna, i nostri amici tendono ad inserire i mezzi di comunicazione contemporanei: film, televisione, videoregistratori e, specie oggigiorno, i video. Loro ritengono che in qualche modo, l'intera vita sia stata *registrata*, e nello stato di premorte la registrazione viene proiettata affinché essi la vedano. Ma non dovete pensare che si tratti di un processo puramente meccanico, con le immagini che guizzano ad una velocità supersonica che rimane invariata. Al contrario, ciò che i ritornati dicono è questo: loro possono, se vogliono, rallentare le immagini, e perfino ingrandirle per raggiungere una più profonda comprensione del loro significato. Se vogliamo utilizzare la metafora del video

registratore, ad esempio, si potrebbe dire che i ritornati dichiarano di essere in grado di fare l'equivalente di un montaggio, possono andare avanti velocemente, fermare la sequenza di immagini, mettere a fuoco e ingrandire qualche particolare, e perfino, in alcuni casi, cancellare completamente alcune inquadrature.

Alcuni dei seguenti esempi vi aiuteranno a rendervi conto di come l'amico che si trova nell'altra dimensione possa arrivare ad assumere un ruolo *attivo* nel processo di comprensione della sua vita. Approfittando di questo metodo interattivo di mettersi in relazione con l'esame retrospettivo, si può migliorare di molto come vedremo, il potenziale educativo di questa esperienza, e al ritornato viene offerto qualcosa di veramente istruttivo rispetto al rimanere semplicemente un testimone passivo alla storia della sua vita.

Una donna – quella che aveva rivisto la vita nella forma di una serie di bolle – ha detto: "Quando volevo potevo, diciamo, fare uno zoom e ingrandire l'inquadratura sui diversi tasselli della mia vita che potevo valutare in senso positivo e negativo, ma in realtà non erano né buoni né cattivi, ero io che facevo nuovamente esperienza di quelle cose".

Neev, che ricorderete ha usato l'analogia di un veloce movimento in avanti in relazione al suo riesame della vita, nella sua intervista ha detto qualcosa di simile a me, proprio su questo argomento:

> Quando mi volevo fermare a pensare a qualche scena particolare o a qualcosa che ricordavo, sembrava che potevo farlo, e se volevo scegliere qualche inquadratura specifica, dovevo solo pensarlo e tutto accadeva come desideravo; potevo anche ricordare l'intera sequenza. Voglio dire che potevo scorrere in questo modo l'intera vita... e certe cose su cui avevo dei dubbi, e che avevo bisogno di capire meglio, spiccavano tra le altre.

Un'ulteriore elaborazione di questo processo di dilatazione scenica arriva da un medico svedese, Göran Grip, che ha avuto una NDE all'età di cinque anni. Nel suo caso, un essere di Luce lo guidava attraverso il riesame, la maggior parte del quale aveva a che fare con il rapporto con il suo fratellino più piccolo. A volte, c'era un pausa nella successione di immagini, così l'essere di Luce poteva intervenire, concentrando l'attenzione del ragazzino su un evento specifico.

> Un episodio intero – con un inizio, la parte centrale e la fine – risaltava come un insieme a parte: era possibile vedere simultaneamente ogni più piccola azione o parola, pronunciata con la particolare emozione del momento (di mio fratello o mia). Con la descrizione di un adulto, si direbbe che potevamo spaziare tra i vari momenti, avanti e indietro, in un panorama statico i cui elementi non erano alberi o colline ma azioni, parole ed emozioni. I suggerimenti erano lì allo stesso "tempo", come un paesaggio alternativo sovrapposto a quello originale.

Spesso naturalmente quello che si vede nell'esame retrospettivo è doloroso. In alcuni casi, tuttavia, sembra che sia possibile accelerare la velocità di queste immagini o fermarle, o anche cancellare taluni aspetti particolarmente dolorosi di esse. In tali casi, è difficile non capire che l'agente responsabile della regia dell'esame retrospettivo lo fa con intento benefico, dimostrando tanta compassione, una questione su cui ritorneremo tra poco.

Una donna, ad esempio, mi ha detto che quando si era sentita emotivamente sopraffatta da una scena che la sconvolgeva...

> Mi sono fermata e ho detto: "Non voglio rimanere qui, non mi piace questa situazione...". Se posso definire così quello che è successo, ho saltato alcune cose, e ho continuato dall'inizio finché non sono arrivata alla fine.

Ho cercato di mettere in chiaro questo processo e ho voluto accertarmi di persona chiedendole direttamente se sentiva di poter saltare anche scene di scarsa partecipazione emotiva. Lei lo ha confermato rispondendo senza esitazione: "Certo, e poi passavo ad altro".

Un uomo il cui esame retrospettivo si è rivelato un vero supplizio, è stato circondato da un gruppo di esseri di Luce. Quando si sentiva sconvolto a livello emotivo, accadeva qualcosa di strano e meraviglioso: "Ogni volta che mi rattristavo, loro interrompevano il filmato per qualche momento e sentivo che mi amavano".

Un'altra donna ha osservato che *quando* il suo esame retrospettivo era terminato, le Entità luminose... "mi risparmiarono le grandi sofferenze che avevo sentito durante l'osservazione della mia vita eliminando quell'esperienza dal mio ricordo". Però ha specificato che sebbene il senso di sofferenza sparisse, lo specifico insegnamento ricevuto durante il riesame – e i suggerimenti ricevuti – sono rimasti intatti.

Dunque vediamo che, lungi dall'essere un processo meccanico in cui il ritornato diventa solo uno spettatore passivo durante il suo esame retrospettivo, questa esperienza offre molte opportunità di partecipare attivamente alla propria vita, di vederla con occhi diversi, di trarne insegnamenti, e potenzialmente di evolversi. In questo senso, come esamineremo più approfonditamente, l'esame retrospettivo può essere definito un'osservazione di se stesso in qualità di testimone *e* un evento interattivo.

Si fa esperienza da una duplice prospettiva

Nell'esame retrospettivo l'individuo è alternativamente, e a volte contemporaneamente, sia l'osservato che l'osservatore, cioè l'attore della propria vita e anche lo spettatore. A volte vi trovate nello spettacolo, a volte lo state solo osservando, a volte sembra che accadano entrambe le cose simultaneamente.

La donna che ho citato prima, che riusciva a saltare certe scene della sua vita, ha anche parlato di questo duplice aspetto:

> Osservavo alcune [immagini] con molto distacco perché, vedi, io potevo guardare tutte le cose che succedevano come se avessi aperto una porta per dare un'occhiata dentro, e poi non mi restava altro che indietreggiare, lasciando andare quegli avvenimenti. Ma alcune delle cose che vedevo mi coinvolgevano a livello emotivo.
> Neev ha spiegato anche meglio questo aspetto: "Le cose stanno così: se ci trovassimo di fronte ad un esame retrospettivo della vita ci sarebbe una specie di spettacolo. Io sarei parte della commedia, ma sarei anche nel pubblico ad osservare quello che accade, e sentirei tutte le emozioni il dolore e le sofferenze di tutti i personaggi che recitano con me la commedia. E sentirei tutte queste cose come un attore della commedia, ma farei anche esperienza dello spettacolo in qualità di spettatore, così potrei vedere le cose da entrambe le prospettive".
> Lo stesso dice Göran Grip: "Il modo in cui noi viviamo quegli episodi è molto simile al modo in cui si affrontano le cose nella nostra mente: senza parlare si può rivivere simultaneamente qualcosa come se accadesse ancora una volta, guardandolo dall'alto, vedendo te stesso come un attore che recita tra gli altri".

Questa duplice prospettiva dell'esame retrospettivo, ovviamente, permette sia un'osservazione distaccata che un coinvolgimento emotivo durante l'esperienza, cosicché l'individuo può imparare in modi diversi ma complementari attraverso il processo della stessa. Se vogliamo a questo punto, comprendere *come* funziona questo processo, dobbiamo spingere ulteriormente la ricerca, per cogliere gli insegnamenti essenziali dell'esperienza stessa. Dunque, cosa si impara attraverso questa avventura e come vengono infuse queste illuminazioni?

Insegnamenti dall'esame retrospettivo della vita

L'analisi dei racconti dell'esame retrospettivo mette in luce quasi immediatamente che questo tipo di esperienza *nella sua essenza*, è di natura educativa. Il riesame insegna qualcosa e, nonostante l'enorme diversità delle immagini contenute, ciascuna delle quali si riferisce unicamente alla vita del ritornato sotto esame, ciò che insegnano è sorprendentemente universale. Secondo me non c'è ombra di dubbio che ci consigliano come dobbiamo vivere. Si tratta semplicemente di questo. Ci sono certi valori – valori universali – che dovremmo applicare alla nostra vita e gli episodi mostrati dall'esame retrospettivo contengono chiarissimi e formidabili promemoria di tali valori. Nessuno che abbia subito questo test può evitare di rendersi conto di questi insegnamenti, perché essi sono mostrati in modo tale da spiegarsi da sé e come vedremo è impossibile non esserne influenzati. Si vede, si ricorda e si cambia la vita di conseguenza. Nulla è più convincente di un esame retrospettivo e, mentre ci inoltriamo nel cuore dell'esperienza, arriveremo a capire il perché.

Ci sono alcuni semplici e perfino banali esempi di ciò che voglio dire. Sono frasi di persone che ho intervistato per il mio libro, *Heading Toward Omega*:

> Tutta la tua vita viene mostrata, e tu la valuti. Hai fatto ciò che dovevi? Tu pensi: "Ho dato sei dollari a qualcuno che non li aveva e ho fatto qualcosa di veramente grande". Invece questo può non significare nulla. Sono le piccole cose – forse quel bambino triste che hai aiutato, o semplicemente quel malato di mente che ti sei fermato a salutare con un "ciao". Queste sono le cose più importanti[7].
>
> All'istante, la mia intera vita era completamente manifesta in tutti i suoi più reconditi aspetti davanti a questa presenza meravigliosa: "DIO". Sentivo all'interno del mio essere il suo perdono per le cose commesse di cui provavo vergogna, come se in effetti non fossero di grande importanza. Mi chiese, ma senza parlare poiché si trattava di una diretta comunicazione mentale istantanea: "Che cosa avevo fatto a vantaggio o per lo sviluppo della razza umana?". Allo stesso tempo tutta la vita era in quel momento istantaneamente manifesta davanti a me e mi si faceva capire ciò che contava. Non voglio parlare ulteriormente di questo, ma credetemi, ciò che avevo considerato nella vita come qualcosa di trascurabile era stata la mia salvezza e ciò che pensavo fosse importante non contava niente[8].
>
> Avevo una conoscenza chiara, completa e totale di tutto ciò che era mai avvenuto nella mia vita, proprio tutto. Questo mi diede una miglior comprensione di ciascuna cosa. Era tutto così chiaro... ho capito che ci sono delle cose che ogni persona mandata sulla terra deve comprendere e imparare. Per esempio condividere un sentimento di amore con gli altri ed essere reciprocamente più affettuosi oppure scoprire che l'aspetto più importante è il rapporto con

[7] K. Ring, op. cit., pag. 70.
[8] K. Ring, op. cit., pag. 67.

gli altri e l'amore, e non le cose materiali. Comprendere che ogni singola azione commessa nella vita è registrata e anche se al momento in cui la vivi non ci pensi, riemerge sempre in seguito. Per esempio, vi potreste trovare... ad un semaforo e avete fretta e la signora davanti a voi, quando il semaforo diventa verde non se ne accorge, voi perdete la pazienza e cominciate a suonare il claxon o le dite di sbrigarsi. Queste sono il genere di piccole cose che contano davvero[9].

Come accade che si arriva ad afferrare queste cose nel contesto dell'esame retrospettivo? Sembra che la risposta consista nel fatto che siete aiutati a *vedere* e comprendere con l'intuito queste cose, con l'intervento dell'essere o degli esseri che sembrano regolare il processo, che siano visibili o meno. In poche parole, vi si mostrano delle cose e *vi si fanno* comprendere. Ecco di seguito alcuni esempi che vi chiariranno il concetto.

Göran Grip descrive un caso particolarmente istruttivo del tipo di tutela disponibile in questo stato. Parlando dell'Entità di Luce, incontrata durante la NDE egli scrive:

> Il suo amore mi ha incoraggiato a rivedere la mia vita fino a quel punto. Ho visto, rivissuto, ricordato cose che erano accadute; non solo ciò che realmente era avvenuto, ma anche le emozioni relative agli eventi. Avendo solo cinque anni, non avevo avuto molte opportunità di commettere molte brutte cose, ma avevo un fratellino di due anni di cui ero molto geloso, e molto spesso ero stato cattivo con lui, come spesso accade tra fratelli, ed ero stato punito nel solito modo (non violento) come spesso accade tra bambini e genitori.
> Affrontando direttamente ciò che era accaduto tra noi la mia attenzione non era concentrata su quello che ci eravamo fatti a vicenda (oppure su "chi di noi aveva cominciato"). Ciò che veniva messo in evidenza, in ogni situazione, era il nostro scambio di emozioni. E con l'aiuto dell'amore e della comprensione che irradiava l'Entità di Luce, ho trovato il coraggio di vedere da solo, e con occhi aperti, lasciando cadere ogni difesa, ciò che nelle mie azioni aveva causato a lui dolore. E in quasi tutti gli episodi che ho rivissuto, l'Entità mi suggeriva un modo alternativo di agire; non quello che io *avrei dovuto* fare, il che sarebbe stato una specie di sermone di rimprovero, ma ciò che io *avrei potuto* fare: un chiaro invito che mi faceva sentire completamente libero di accettare o no i suoi suggerimenti.

Gli insegnamenti emersi dall'esame retrospettivo, però, non sono sempre presentati in modo tanto gradevole e tenero. In alcuni casi, si impartiscono istruzioni con una certa autorità in modo del tutto diverso, ma in questo caso l'impatto è indimenticabile. Nessuna storia illustra meglio quello che sto cercando di comunicare, di una che ho sentito da un mio buon amico, quando mi ha raggiunto per una conferenza all'università del Connecticut, a metà degli anni Ottanta. Tom Sawyer – ebbene sì, questo è il suo nome – è una persona da me incontrata poco dopo la pubblicazione del mio primo libro sulle NDE nel 1980. Negli anni seguenti, ho avuto modo di conoscere Tom e la sua famiglia molto bene e ho presentato qualcosa della sua esperienza in un altro libro. Eppure, inspiegabilmente, non ho mai saputo niente di questo particolare episodio della sua NDE fino alla sera in cui ci incontrammo per la conferenza all'università.

Da giovane, Tom aveva un temperamento irascibile, e un giorno, così ci ha spiegato, proprio per questo si mise nei guai. Stava guidando il suo camioncino col motore truccato in città, quando un pedone spuntò fuori dal nulla e fu quasi investito da Tom. Tom, invece di sentirsi sollevato perché si era evitato un incidente, si arrabbiò moltissi-

[9] K. Ring, op. cit., pag. 69.

mo perché quest'uomo aveva in qualche modo danneggiato il suo bel camioncino di cui andava smoderatamente orgoglioso. Volarono parole grosse, e si venne addirittura alle mani infine Tom, colpì la sua vittima, lasciandola stesa a terra priva di conoscenza. Poco dopo, tuttavia, preso da un qualche rimorso, quando lo scatto di rabbia era passato, raccontò l'accaduto alla polizia, ma se la cavò solo con un avvertimento.

Anni dopo, durante la sua NDE, Tom fu costretto a rivivere questa scena, e come gli altri di cui abbiamo parlato, si trovò coinvolto nel mezzo dell'azione, dal duplice punto di vista che già conosciamo. Una parte di lui, diceva, sembrava essere su un alto edificio a guardare la strada sottostante; da quella postazione, lui era semplicemente un testimone, uno spettatore che guardava dall'alto la scena che avveniva di sotto. Un'altra parte di Tom era effettivamente *coinvolta* nuovamente nella zuffa. Questa volta, però, nell'esame retrospettivo si trovava al posto *dell'altra parte*, e sentiva su di sé ciascun colpo inflitto a quest'uomo – in tutto trentadue, disse – prima di cadere privo di sensi sul marciapiede.

Questo scambio di ruoli nell'esame retrospettivo in cui ci si trova *direttamente* a fare esperienza degli effetti delle proprie azioni sugli altri non è stato assolutamente un trattamento riservato solo a Tom. Infatti, come vedremo, è citato spesso nei racconti dell'esame retrospettivo e sembra impartire con autorità delle lezioni di vita con tutta la forza di un duro colpo a livello psichico, che impressiona chi si trova a dover affrontare questa sorprendente inversione di ruolo, comprensiva di totale immedesimazione.

Per capire meglio cosa comporta questo processo, e di conseguenza comprendere gli effetti su chi lo subisce, vorrei invitarvi a provare un piccolo esercizio: si tratta di un esercizio di identificazione immaginaria. Fare questo vi aiuterà ad assimilare gli insegnamenti dell'esame retrospettivo nella vostra vita *adesso* e a fare subito vostre le certezze che altri hanno ottenuto da questa esperienza.

Un esercizio sull'esame retrospettivo

Nello sfogliare tanto materiale sull'esame retrospettivo, ho potuto facilmente trovare una serie di racconti in cui gli amici ritornati non solo menzionavano questo effetto di ritorno dello scambio di ruolo, ma riflettevano su come si erano sentiti nell'affrontarlo e cosa aveva insegnato loro. Nelle pagine seguenti, voglio semplicemente condividere questi estratti con voi, senza alcun commento, ma vorrei chiedervi di leggerli in un certo modo e con una specifica intenzione. *Prima di tutto, vi prego di leggere ciascuna di queste riflessioni lentamente, e dopo aver terminato, fate una breve pausa per meditare su ciò che voleva intendere chi scrive. Nel farlo, cercate di immedesimarvi o di assimilare ciò che queste persone hanno vissuto, mettendovi nei loro panni.*

Ecco il primo racconto che è tratto da un bollettino informativo del gruppo IANDS di Seattle.

> È stato come un FLASH! C'erano colori brillanti che si irradiavano da dentro di me, e si disponevano davanti a noi [lei era con un gruppo di persone i cui volti irradiavano amore incondizionato], come in un teatro sospeso nell'aria. Si trattava di una visione tridimensionale e panoramica della mia vita, che conteneva ogni aspetto della mia esistenza. Tutto ciò che avevo detto o fatto o perfino pensato era lì, e tutti noi potevamo viverlo. Ho ripen-

sato ogni pensiero, ho sentito ancora ogni sensazione, così come era stata, in un istante. Ho anche sentito come le mie azioni, o anche soltanto i miei *pensieri*, avevano agito sugli altri. Quando avevo giudicato qualcuno mi ritrovavo nella situazione di fare lo stesso. Poi il mio ruolo cambiava dal punto di vista dell'altro, e provavo come si erano sentiti gli altri a ricevere quel mio particolare giudizio. Poi ritornavo ai miei propri sentimenti, e potevo interagire al dramma che avevo appena osservato e vissuto, per reagire, ad esempio, con vergogna o rimorso a causa di quell'episodio. Una moltitudine di azioni o pensieri originati da egoismo, rabbia, meschinità e mancanza di bontà, mi facevano sentire le conseguenti sofferenze delle altre persone. Sentivo tutto questo, anche se al momento in cui avevo fatto del male a qualcuno, avevo scelto di ignorare come il mio comportamento li avrebbe feriti. E sentivo il loro dolore per tutto il periodo di tempo in cui avevano sofferto a causa delle mie azioni. Poiché mi trovavo in una dimensione diversa, dove il tempo non può essere misurato, perché come sappiamo il tempo esiste solo sulla terra, era possibile sapere tutto questo e viverlo allo stesso tempo in un istante, con la capacità di comprendere tutte le informazioni!

Tratto da *Reflections on Life After Life* di Raymond Moody.

Poi sembrava che ci fosse uno schermo tutto intorno a me, e ogni cosa della mia vita appariva per essere rivista... quando vedevo qualche episodio... era come se lo stessi osservando attraverso occhi in possesso (credo che direi proprio così) di sapienza onnisciente, che mi guidava e mi aiutava a vedere. E questa è la parte che sono stato costretto a subire, perché mi ha mostrato non solo ciò che ho fatto, ma *anche come le mie azioni avevano influenzato le altre persone...* poiché riuscivo a sentire tutto questo... ho scoperto che nessuno dei nostri pensieri è perduto... ogni minima cosa pensata era lì.

Tratto da *Heading Toward Omega* di Kenneth Ring.

All'improvviso... la vita scorreva davanti a me... accadeva che ogni emozione che avevo sentito nella mia vita si ripresentava. I miei occhi mi mostravano le basi di come quella emozione aveva diretto la mia vita. Che cosa aveva finora fatto la mia esistenza per influenzare la vita altrui, utilizzando i sentimenti di puro amore che mi circondavano come metro di giudizio. E io mi ero comportato davvero male. E dico sul serio!... osservando te stesso dalla prospettiva di quanto amore hai dato agli altri è un'esperienza sconvolgente.

Tratto da *The Light Beyond* di Raymond Moody.

[Durante l'esame retrospettivo] ricordo un episodio specifico... quando da bambina, ho strappato dalle mani di mia sorella il cestino pasquale, perché c'era un giocattolo che volevo io. Dunque, durante il riesame ho sentito le sue sensazioni di disappunto, delusione, perdita e rifiuto. Che cosa riusciamo a fare agli altri quando agiamo senza amore!... Tutto ciò che abbiamo fatto è del tutto manifesto e viene rivisto perché sia valutato, e in quella situazione non c'era modo di nascondere qualcosa. Ero veramente nei panni delle persone a cui avevo fatto del male, ed ero sempre ugualmente nei panni delle persone che avevo aiutato o a cui avevo fatto del bene... È una vera sfida, ogni giorno della mia vita, sapere che quando morirò dovrò essere testimone e responsabile nuovamente di ogni mia singola azione, solo che questa volta sentirò veramente le reazioni che ho provocato negli altri. Di certo questo fatto mi fa fermare a riflettere.

Da un altro bollettino informativo dello IANDS di Seattle.

Proseguì a mostrarmi ogni singolo evento dei miei ventidue anni di vita, in una specie di visione panoramica a tre dimensioni... Nella Luce mi era mostrato ogni secondo di tutti quegli anni, nei dettagli più precisi, e tutto in ciò che sembrava un istante di tempo. L'osservazione e la ripetuta esperienza di tutti quegli eventi della mia vita cambiarono ogni cosa. È stata un opportunità di vedere e sentire tutto l'amore che avevo condiviso, e cosa più importante, tutto il dolore che avevo procurato. Ho potuto rivivere simultaneamente non solo i miei propri sentimenti e pensieri, ma anche quelli delle altre persone con cui avevo interagito sulla terra. Vedere me stessa attraverso i loro occhi è stata un'esperienza umiliante.

Tratto da *Coming Back to Life* di P.M.H. Atwater.

Il mio non è stato un riesame, ma un rivivere. Per me è stato come riaffrontare totalmente *ogni* pensiero che avessi mai concepito, *ogni* parola che avessi mai detto e *ogni* azione che avessi mai commesso; *inoltre*, ho sentito gli effetti di ciascun pensiero parola e azione su ognuno, e chiunque fosse mai capitato nella mia sfera di azione, o nel mio ambiente, che li conoscessi o meno... non mancava alcun dettaglio. Non c'era particolare che sfuggiva, non mancava nessun errore, dal più piccolo lapsus al più grande sbaglio. Nessuna pecca o incidente è rimasto senza spiegazione. Se esiste una cosa come l'inferno, per quanto mi riguarda, quello era l'inferno.

Tratto da *Whole in One* di David Lorimer.

[Un detenuto vide che una specie di pergamena cominciava a svolgersi davanti a lui, ed ecco le sue riflessioni]. Le sole immagini che riuscivo a vedere erano quelle delle persone che avevo colpito. Sembrava che non finissero mai. Avevo visto o conoscevo un gran numero di questi individui. Poi c'erano centinaia di persone che non avevo mai visto. Si trattava di coloro che erano stati indirettamente colpiti da me. La storia minuziosa della mia lunga carriera criminale era dunque rivissuta da me, con tutti i piccoli danni inflitti consapevolmente, con le mie parole avventate. Sembrava che non mancasse niente in questo incubo di bassezze, ma la cosa più terrificante era che ogni tormento o sofferenza che avevo causato agli altri era ora sentita da me, mentre la pergamena continuava a svolgersi.

È difficile assimilare questi brani dopo una sola lettura, ed è difficile sopportarne l'impatto, lo so per esperienza, dato che li ho presentati durante le mie lezioni e seminari. Quando i vari gruppi li hanno letti, ho visto le persone molto pensierose, mentre meditavano su queste riflessioni, e poi durante il dibattito, alcuni scoppiavano perfino a piangere. Nel caso che vi sentiste così demoralizzati solo per aver letto i passaggi, immaginate come deve essere stato per un vero viaggiatore del mondo dei più!

Non basta semplicemente notare che questi commenti tendono a provocare forti emozioni e profonde riflessioni nei lettori. Per sfruttare meglio il pieno impatto di queste considerazioni e, cosa più importante, per cominciare a dar loro un significato nella vostra vita, dovete fare un ulteriore passo avanti nel nostro esercizio.

Dunque, prendete un foglio di carta bianca, oppure se lo avete, un diario personale. Se preferite, andate alla vostra macchina da scrivere oppure al computer. In ogni caso ecco cosa vorrei che faceste nei prossimi dieci o quindici minuti (o più a lungo se lo desiderate). Cominciate a scrivere la frase seguente da me suggerita, poi continuate da soli:

Quando rifletto su queste considerazioni, in relazione alla mia vita io...

Dopo aver finito di scrivere, potreste voler continuare oppure smettere di leggere questo capitolo, non c'è problema: aspetterà pazientemente che i vostri occhi un giorno si posino nuovamente sulle righe che restano.

Un commento sulla funzione dell'esame retrospettivo della vita

Se aveste partecipato ad uno dei seminari in cui ho utilizzato questo esercizio, vi avrei chiesto dopo il brano scritto, di dividervi in piccoli gruppi di quattro o cinque persone, per esprimere a vicenda le reazioni ai commenti stessi letti sul riesame, e nel caso foste d'accordo, di condividere qualcosa delle riflessioni scritte applicate alla vostra vita. Dopo di ciò, vi avrei chiesto di rientrare nell'assemblea per iniziare un dibattito sull'argomento.

Come ho detto prima, queste parti successive dell'esercizio, arricchite dall'esperienza di gruppo possono essere molto efficaci e generare intuizioni importanti per chi vi partecipa. Sfortunatamente, facendo l'esercizio da soli, non potete avvalervi di questi benefici aggiuntivi, ma ci sono almeno due cose che possiamo fare per intensificare l'impatto, similmente a come avviene nel contesto dei seminari.

Per prima cosa, so che alcune delle persone che partecipano alle mie lezioni, hanno copie dei fogli contenenti gli estratti che distribuisco, così possono riprodurli e utilizzarli in piccoli gruppi per conto proprio – con altri studenti, amici o con la famiglia ad esempio – quindi vi incoraggio a fare lo stesso. Fotocopiate solo le pagine di questo libro che ho specificato, oppure riscrivete gli estratti su un paio di fogli per riprodurli successivamente, poi fate la vostra versione di questo esercizio, terminando con un dibattito di gruppo.

Secondo, in questa parte del capitolo, vorrei tentare di affrontare alcuni dei temi principali che di solito emergono dai dibattiti dei gruppi che partecipano con me all'esercizio appena descritto. Forse la riflessione più ovvia e importante, che in un modo o nell'altro risalta di più, consiste nel fatto che questo esercizio costringe a comprendere il significato della Regola d'Oro in un modo del tutto diverso. La maggior parte di noi è abituata a considerarla solo come un precetto morale – "Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te" – ma alla luce delle riflessioni su questi esami retrospettivi, la Regola d'Oro assume un significato molto più intenso di questo "*le cose stanno effettivamente così*". In breve, se questi racconti davvero rivelano ciò che incontreremo in punto di morte, allora quello che abbiamo fatto agli altri viene direttamente *vissuto* come se fosse fatto a noi stessi. Esortazioni celebri come "ama il prossimo tuo come te stesso", da questa nuova prospettiva, si devono intendere in riferimento all'esame retrospettivo, nel quale voi stessi *siete* il prossimo che siete esortati ad amare. Non si tratta di mera speculazione intellettuale e neanche di un credo religioso: è *un fatto innegabile della vostra esperienza vissuta.*

Questa rivelazione diventa manifesta al ritornato che racconta l'esame retrospettivo, e a volte lo induce a considerare questa prescrizione universale con una più profonda comprensione del *motivo* per cui deve essere vera. Una dichiarazione tipica che segue questo concetto si trova in un articolo scritto da una mia corrispondente scomparsa di recente, Minette Crow, che ha avuto una NDE nel 1954. Avendo compreso come stanno le cose, diceva:

> Non importa cosa ho fatto a qualsiasi persona – non conta se l'azione può essere stata buona o cattiva – quella azione creava una reazione non solo su di me, ma anche sulle persone che mi circondavano. Ho capito che ogni azione prevede una propria reazione. Ciò che facciamo per o contro gli altri, lo facciamo a noi stessi. Comprendo pienamente cosa intendeva Gesù quando ha detto: "Quello che farete all'ultimo di questi piccoli l'avrete fatto a me"[10].

Si potrebbe ugualmente dire che questa revisione della vita dimostra che, a livello psicologico e spirituale, nella realtà c'è una sola persona nell'universo – e quella persona siete, naturalmente, voi stessi. Ogni atto, ogni pensiero, ogni sentimento, ogni emozione diretta all'altro – che conosciate o meno quella persona, senza distinzioni – sarà poi *vissuta* da voi. Ogni cosa che sprigionate ritorna indietro; proprio come Tom Sawyer ha sentito ciascuno dei trentadue colpi inflitti spietatamente alla sua vittima ormai a terra. Ricordate cosa ha detto un ritornato poco fa per sintetizzare con sagacia questo insegnamento dell'esame retrospettivo: "Ero le persone stesse che avevo colpito, ed ero le persone stesse che avevo aiutato nel bene". La prossima volta che vi trovate nel mezzo di un violento scontro con qualcuno, potreste interrompere una frase a metà, rammentando che il vostro assalto verbale un bel giorno si rifletterà inevitabilmente su di voi nello specchio inesorabile della vostra vita.

Non so voi, ma meditare su queste conseguenze dell'esame retrospettivo mi fa considerare anche la giustizia in modo diverso. Mi viene da pensare come potrebbe essere una forma di giustizia *più perfetta* di questa: tutto quello che si fa diventa nostro. Non è che siamo premiati per le nostre buone azioni o puniti per gli atti crudeli; ma di certo riceviamo quello che abbiamo dato, ed *esattamente* come lo abbiamo dato. L'amore disinteressato dato a vostro figlio è quello che vivete come un dono per voi. Misura per misura, perfettamente, senza possibilità di errore. Poteva Solone escogitare qualcosa di più giusto?

Queste considerazioni, a loro volta, suggeriscono una rettifica di un aspetto della NDE che sembra affliggere molti. Molto spesso, dopo una conferenza sul tema delle NDE, sorge il dubbio se *tutti* si troveranno infine alla presenza della Luce e riceveranno l'incomparabile beatitudine che la Luce sembra offrire a chi arriva a perdersi nel suo abbraccio. Al di là del dubbio, di solito si sospetta che ci sia qualche persona che non sia qualificata per questa esperienza: gli stupratori, ad esempio, o altri individui che hanno condotto vite moralmente disdicevoli (o perfino, come dicono alcuni fondamentalisti, persone che non possono essere "salvate").

La risposta che ho sentito da alcuni ritornati riguardo a questo dubbio è categorica: tutti – dicono – arriveranno nella Luce. La Luce non pone condizioni e non favorisce nessuno rispetto ad un altro. Questa risposta suscita invariabilmente una reazione di diffidenza in alcuni membri della platea, e qualcuno di solito si alza per fare la ormai famosa sparata con tono alquanto incredulo: "Anche Hitler?".

Ricordo una risposta data a questo quesito da un'amica ritornata che, da bambina, era stata vittima di gravi abusi sessuali e fisici da parte di suo padre. Quando si è trovata nella Luce, chiese per via telepatica: "Tutti vengono qui?", e gli risposero: "Sì". Poi lei stessa fece la domanda che per molte persone rappresenta il massimo del para-

[10] Myra Ka Lange: "To the Top of the Universe", *Venture Inward* (Bountiful, Utah, Horizon, 1992), pag. 281.

dosso e cioè: "Anche Hitler?". "Sì". Poi volendo ulteriori chiarimenti dalla Luce incalzò dicendo: "Anche mio padre?" e ancora "Sì".

Ma quando ha raccontato il suo incontro con la Luce, ha anche per caso menzionato l'altra faccia della medaglia: il riesame della vita. Ricordate ciò che ci hanno detto gli amici ritornati che ho già presentato: "Una moltitudine di azioni o pensieri originati dal mio egoismo, rabbia, meschinità, mancanza di bontà, mi facevano sentire le conseguenti sofferenze delle altre persone. Sentivo tutto questo, anche se al momento in cui avevo fatto del male a qualcuno, avevo scelto di ignorare come questo li avrebbe feriti. E sentivo il loro dolore per tutto il periodo di tempo in cui avevano sofferto a causa delle mie azioni". P.M.H. Atwater, facendo eco alle riflessioni udite da altri viaggiatori del regno dell'aldilà, ha detto che dover rivivere quello che aveva fatto, pensato e sentito in relazione agli altri, per lei era stato proprio l'inferno. E il detenuto che in realtà aveva una lunga storia di crimini alle spalle, ha detto in un passaggio la cui attinenza con le atrocità commesse da Hitler non può essere trascurata: "Sembrava che non mancasse niente in questo incubo di bassezze, ma la cosa più terrificante era che ogni tormento o sofferenza che avevo causato agli altri era ora sentita da me, mentre la pergamena continuava a svolgersi".

E ancora una giustizia che sembra perfetta. Da questa prospettiva, potete immaginare come deve essere stato l'esame retrospettivo di Hitler? Ci potremmo chiedere se ancora è in corso!

Queste riflessioni, per quanto soddisfino il nostro bisogno di sapere che giustizia è stata fatta, con speciale riguardo a figure storiche tristemente famose in tutto il mondo per la loro depravazione morale, sono per molti di noi inquietanti. Nessuno di noi, ovviamente, è vissuto senza macchia; tutti noi abbiamo fatto cose di cui vergognarci, e quindi ora dobbiamo vivere con la certezza che l'ombra di questi atti ci perseguiterà come uno spettro che non si può esorcizzare. E poi, ci sono azioni le cui conseguenze potremmo ignorare, ma i cui effetti, non sempre piacevoli, saremo costretti a sopportare noi stessi durante l'esame retrospettivo. Questi pensieri – che forse avrete espresso anche voi nel vostro saggio scritto – sono probabilmente allarmanti, e profondamente sconvolgenti per molti di noi. Anche il fatto di pensarci ora è un onere che nessuno vorrebbe assumersi, eppure non sembra esserci una via facile per uscirne senza danni.

C'è, invece, una via dopotutto, per accettare questa situazione che minaccia di caricarci di tristi e paurose aspettative di proporzioni quasi dickensiane. Ed è qualcosa che può rivelarsi una sorpresa troppo bella per essere creduta. Perché il fatto incontestabile è che, in queste revisioni della vita, la giustizia viene sempre moderata da una specie di misericordia che permette per lo più di rivivere le nostre esistenze senza rimorso o angoscia da "stridor di denti".

Non c'è mai condanna, non siete giudicati.
Siete in presenza di un Essere che vi ama senza alcuna condizione.
Siete trattati con una compassione totale.
Siete già perdonati.
Vi si chiede solo di rivedere la vostra vita per comprendere.

Sebbene l'esame retrospettivo possa essere il prezzo da pagare per l'entrata nella Luce, la Presenza che abita la Luce vi aiuta a superarlo con la più grande e tenera compassione e amore e, a volte, anche un sano umorismo. Non siete puniti; *vi si mostra* come siete, così potete imparare.

Ora potete comprendere che per ragioni personali didattiche, ho finora tralasciato deliberatamente un elemento cruciale del processo del riesame della vita che lo completa, e allo stesso tempo rende possibile l'assimilazione degli insegnamenti senza autocondanna e sensi di colpa. Dunque, per presentare il quadro completo dell'esame retrospettivo, dobbiamo tornare ad alcuni dei precedenti commenti citati per voi, solo che questa volta lascerò che gli autori vi raccontino come siano stati assistiti con tanta grazia per assorbire nella loro vita ciò che gli veniva mostrato. E ancora, ciò che si dimostra vero per un ritornato lo è anche per tutti gli altri: nell'esame retrospettivo non si deve aver paura di essere giudicati da una potenza esterna a noi.

Nell'esame retrospettivo della vita non c'è condanna

Nella serie di brani utilizzati per l'esercizio sull'esame retrospettivo, ce n'è uno di una donna che nelle sue ultime battute dichiarava che per lei è stata un'esperienza umiliante vedersi attraverso gli occhi degli altri. Ma è essenziale ascoltare ciò che aggiunge immediatamente dopo, quasi per compensare i commenti precedenti:

> ...E tuttavia, mentre rivivevo la mia esistenza, nessuno la giudicava, né la condannava. Nessuno puntava il dito sugli errori o mi dava la colpa per qualsiasi mio errore. Ero solo sommersa dalla presenza della completa accettazione, apertura totale e il più profondo amore.

Queste dichiarazioni sono tipiche delle persone che raccontano l'esperienza del riesame. Un'altra donna, una mia amica australiana, ha scritto quasi le stesse cose in una lettera che mi ha mandato, ma ha aggiunto anche un elemento significativo sulla funzione educativa dell'esame retrospettivo:

> Ho sentito il dolore, la gioia, la vergogna di tutto ciò che era stato, comprese le sensazioni degli altri le cui vite avevo influenzato con le mie opere. Nonostante questo, neanche una volta l'Entità mi ha condannato. Diceva solo: "Stavi imparando".

Un uomo mi ha scritto un'altra lettera dalla California ed ha esordito con lo stesso ritornello, dice infatti:

> L'esame retrospettivo della mia vita è cominciato, e io sapevo che tutto ciò che fosse mai accaduto nella mia esistenza era già perfettamente conosciuto da me stesso e da Cristo. Lo scopo del riesame non era quello di punirmi ma piuttosto di offrirmi l'opportunità di imparare le lezioni che non ero riuscito ad apprendere nella vita. Mentre l'esame retrospettivo continuava mi rendevo conto che non c'era alcun giudizio, ma era un'esperienza di vita meravigliosa.

Un uomo intervistato per *Life at Death* ha ugualmente espresso questo concetto:

> Praticamente dovevo vedere alcune cose buone e alcuni sbagli che avevo fatto, sai, per cercare di comprenderli. Era come dire: "Bene, ecco perché è avvenuto questo imprevisto. Ecco perché è accaduto quest'altro episodio, a causa di questo e di quell'altro...". Ma non c'era *alcuna sensazione* di colpa. Andava *tutto bene*[11].

All'inizio del capitolo, abbiamo visto la storia di un medico svedese, Göran Grip che

[11] Kenneth Ring, *Life at Death*, pag. 73.

ha descritto il modo paziente e privo di toni di rimprovero in cui l'entità di Luce che guidava l'esame retrospettivo tentava di impartire gli insegnamenti. A proposito di questo, un ulteriore commento da parte sua ci aiuterà a comprendere come questo genere di didattica, priva di condanna, abbia colpito la mente di un bambino di cinque anni:

> Sapevo per certo che se avessi accettato i suoi suggerimenti, lui non avrebbe assunto un'aria di trionfo, né avrebbe mai detto cose del tipo: "Braaaavo ragazzo!". E se io avessi rifiutato i suoi consigli, non avrebbe tenuto il broncio né cercato di convincermi a cambiare idea. Mi sentivo totalmente libero e rispettato. Non c'è bisogno di dire che i suoi suggerimenti erano in tutto e per tutto protesi verso un atteggiamento comprensivo e spinto dall'amore... e sebbene io abbia rivissuto l'invidia, l'umiliazione, l'odio e la solitudine, questa volta tutto era pervaso dal suo amore e della forza che esso mi dava.

Queste meditazioni sul *carattere* privo di condanna dell'esame retrospettivo ci permettono di costruire un modello mentale più preciso su come, a volte, *un contenuto* doloroso può essere affrontato senza rimanere schiacciati da stress o sensi di colpa. La o le Entità che sembrano regolare questo processo offrono un tale senso di premura, compassione, amore e comprensione, che l'individuo può subire anche gli eventi della sua vita più difficili con una certa serenità. E anche nel caso in cui i limiti di sopportazione di una persona siano temporaneamente superati, questi esseri meravigliosamente amabili, possono ancora trovare il modo di arginare il fuoco di quest'auto-verifica, per evitare che l'anima rimanga scottata. Un caso che illustra questo concetto arriva da un uomo, la cui storia è stata citata in parte in precedenza:

> Avevo la forte sensazione che l'intero processo del riesame sarebbe stato un evento emotivamente distruttivo... se non fosse stato per il fatto che il mio amico [l'Entità di Luce] e gli amici del mio amico mi amavano, mentre osservavamo l'intera mia esistenza. Io potevo sentire quell'amore. Ogni volta che cominciavo ad affliggermi, loro interrompevano il filmato per qualche momento e sentivo che mi amavano. Il loro amore era tangibile. Riuscivo a sentirlo nel corpo, e lo sentivo dentro di me; il loro amore riusciva letteralmente a passare attraverso di me.
> La loro terapia era l'amore, perché il mio esame retrospettivo continuava a distruggermi. Era uno spettacolo deplorevole, semplicemente deplorevole... nauseante. Eppure, durante tutto il processo, il loro amore era costante[12].

Nell'ascoltare le testimonianze presentate in queste pagine, è difficile non sentire che, qualunque siano state le trasgressioni di una persona, dalla prospettiva apparentemente onnisciente dell'entità di Luce, c'è già un senso di implicito perdono e in effetti, a volte, questo accenno di perdono è colto direttamente, come in uno dei casi citati in precedenza, in cui un uomo diceva in qualche passaggio:

> Potevo sentire dentro il mio essere il suo perdono per le cose commesse in vita per le quali provavo vergogna, come se, tutto sommato, non fossero di grande importanza.

Altre persone, come ho già detto, hanno dichiarato cose più o meno simili; una mia amica ritornata mi ha scritto che durante il suo incontro con la Luce ha scoperto che il suo essere era stato trasformato, e che "le delusioni, i peccati e le colpe erano perdona-

[12] Arvin S. Gibson, *Glimpses of Eternity* (Bountiful, Utah, Horizon, 1992), pag. 281.

ti ed espiati senza bisogno di altro". Un'altra donna mi ha detto che nell'esame retrospettivo anche lei era "consapevole di essere stata perdonata da tutti i peccati".

Ancora una volta, però, dobbiamo ricordarci che c'è un equilibrio da assestare: forse non c'è nessuna colpa, ma certamente durante l'esame retrospettivo si effettua un'auto-analisi. L'entità di Luce vi sostiene come se vi trovaste tra le sue braccia fatte di amore incondizionato, per permettervi di vedere voi stessi e conoscervi nella verità manifesta – senza colpe e obiettivamente – cosicché possiate diventare *un giudice assolutamente imparziale di voi stessi.* Perché non ci siano errori, dovete ancora mettervi faccia a faccia con voi stessi ed imparare dalle vostre azioni. L'esame retrospettivo non vi tira fuori dai guai, ma il processo viene semplicemente sospeso così che possiate vedere e comprendere la vostra vita nella sua interezza.

I ritornati questo lo sanno e sono concordi nel dire che mentre l'Entità di Luce non giudica mai, *il giudizio proviene dagli stessi protagonisti.*

Per esempio, l'ultima donna che ci parlava del perdono dei peccati, in realtà ha commentato questa questione così:

> Ci si giudica da soli. Tutti i peccati sono perdonati, ma si può perdonare se stessi per non aver fatto ciò che si doveva e per piccole mancanze che forse si sono compiute nella vita? Ecco questo è il giudizio[13].

Quando ho chiesto a Neev se si fosse mai sentito sotto accusa durante la sua NDE, ha risposto:

> Non ho visto nessuno che mi giudicava realmente, piuttosto ero io che giudicavo me stesso riguardo le azioni che avevo commesso e come queste avessero influenzato gli altri. Immagino che stavo imparando a conoscere me stesso e quale fosse il mio ruolo nel mosaico composto dalla vita di tutte quelle persone.

Infine un'osservazione simile proviene da un uomo australiano che ricorda una NDE avvenuta all'età di quattordici anni:

> Dissi alla Luce che io pensavo esistesse un giudizio finale per la maggior parte di noi e che mi aspettavo di essere sotto accusa e, quindi giudicato con una certa severità. Lui rispose: "Oh no! Questo non accade mai". Tuttavia, su mia richiesta si ripresentarono gli eventi della mia vita... ed io ero il giudice[14].

Dunque esiste un certo giudizio nell'esame retrospettivo, dopotutto, ma l'unica persona incaricata di farlo siete voi stessi. Un altro esempio della perfetta giustizia messa in atto dall'esame retrospettivo, ma realizzata sempre sotto gli auspici dei saggi e amabili esseri di luce il cui unico scopo sembra essere la nostra comprensione e auto-accettazione.

[13] Kenneth Ring, *Heading Toward Omega*, pag. 70.

[14] Bruce Elder, *And When I Die, Will I Be Dead?* (Crows Nest, NSW, Australia, Australian Broadcasting Corporation, 1987), pag. 24.

Conclusioni

In questo capitolo, abbiamo esaminato, diciamo così, l'anatomia generale dell'esame retrospettivo, abbiamo esplorato le sue caratteristiche principali e cominciato ad assumerci il difficile incarico di comprendere cosa tenta di insegnare all'individuo e in che modo, in relazione alla sua vita, e in effetti, in relazione a come si dovrebbe vivere in questo mondo. Ho scelto la frase "cominciato ad assumerci il difficile incarico" del tutto deliberatamente perché, per quanto approfonditamente potete pensare di avere indagato nella natura dell'esame retrospettivo, posso assicurarvi che manca ancora molta strada per conoscere a fondo il fenomeno, se vogliamo davvero trarre i suoi insegnamenti per la *nostra* vita attuale, vale a dire per la vita di chi non ha mai avuto una NDE. Naturalmente, anche in questo caso, abbiamo mosso i primi passi in questo capitolo, ma ci sono ulteriori rivelazioni o intuizioni pratiche che devono essere acquisite mediante una ricerca più completa degli aspetti dell'esame retrospettivo.

Un limite di questo capitolo, che forse avrete notato, è questo: nell'illustrare i vari elementi del riesame, ho scelto di presentare frammenti separati – frammenti di molti racconti – in modo da permettervi di cominciare a formare nella vostra mente un quadro generale di questo complesso fenomeno. Nessuna spiegazione dell'esame retrospettivo potrebbe considerarsi completa senza esempi che illustrano l'intero episodio dall'inizio alla fine, cosicché la gamma completa e le modalità dei suoi insegnamenti straordinari possano risultare evidenti. Il prossimo capitolo, perciò, sarà concentrato sull'esame retrospettivo sia da un'ottica lontana che vicina, permettendo in tal modo a molte delle sue caratteristiche generiche di diventare visualmente accessibili per noi, in quelli che Blake avrebbe chiamato: "Particolari più minuti". Anche noi allora, riusciremo a vedere il Paradiso in questi granelli di sabbia.

7. L'esame retrospettivo della vita come strumento ultimo di insegnamento

Siete un bambino di otto anni. È estate e siete liberi di giocare e fare qualche marachella. Un giorno dunque, vostro padre vi dà un compito da svolgere. Dovete falciare il prato della zia Gay e tagliare le erbacce del cortile. Voi volete bene alla zia e lei vi è molto affezionata. Qualche giorno prima, lei vi ha portato nel cortile per dirvi cosa vuole fare con i fiori selvatici che crescono nella piccola vigna, nella parte del cortile che vostro padre desidera ripulire dalle piante selvatiche.

"Lasciamoli crescere", ha detto la zia, "appena fioriscono faremo delle coroncine per le bambine e collane di fiori per i maschietti".

Adesso vostro padre vi dice di tagliare proprio quelle piante selvatiche. Da ragazzino coscienzioso, considerate le vostre alternative. Potreste informare vostro padre dei desideri della zia e lasciare che le piante crescano. Se papà ancora insistesse per tagliarle, potreste spiegare alla zia che siete stati costretti a farlo. Oppure potreste chiedere alla zia di parlare con papà, o, naturalmente, potreste semplicemente svolgere l'incarico, senza minimamente preoccuparvi di altro e tagliare le piante selvatiche. Ora ci addentriamo nella vostra mente e sentiamo che cosa sta pensando quella testolina di otto anni.

"Ho deciso di tagliare le piante. Bene, non mi sono accontentato di questo, ho voluto anche dare un nome alla mia missione, l'ho chiamata 'Operazione Rasatura'. Ho deciso deliberatamente di fare una cattiveria e sono andato avanti per la mia strada, in nome dell'autorità conferitami da mio padre quando mi aveva detto di tagliare il prato e le piante selvatiche. Ho pensato: 'Bene, l'ho fatto, e non posso essere rimproverato. Se la zia Gay si lamenta di qualcosa, le dirò solo che papà mi ha chiesto di farlo, e se papà mi dice qualcosa, io risponderò che è stato lui a pregarmi di farlo'. Io sarei completamente scagionato. Non ci sarebbe niente da aggiungere. Fine della storia".

Fate quello che avete deciso, e la zia Gay non fa parola dell'accaduto. Siete sollevati, ve la siete cavata alla grande, senza alcun rimprovero. Con il tempo, poi, dimenticate del tutto l'episodio.

Adesso, sono passati venticinque anni. Avete poco più di trent'anni, e un giorno di maggio, mentre lavorate sotto al vostro camion, davanti al garage, i supporti del veicolo cedono e rimanete incastrati sotto al telaio. Prima di essere salvati, avete una NDE e durante il fenomeno ecco che comincia l'esame retrospettivo. Dopo ecco cosa avete da dire a riguardo:

"Roba da non crederci! Non solo ho rivissuto [questo episodio] quando ho rivisto la mia vita, ma ho vissuto ancora ogni esatto pensiero, atteggiamento e dettaglio trascurabile,

anche la temperatura dell'aria e le cose che non avrei mai potuto misurare all'età di otto anni. Ad esempio sapevo quante zanzare c'erano nella zona. Durante il riesame, sarei stato capace di contare le zanzare. Tutto era molto più preciso di quanto poteva essere percepito nella realtà dell'episodio originale.

Non solo ho nuovamente sentito il mio modo di pensare da bambino di otto anni, e il tipo di eccitazione e gioia dovuta al fatto di passarla liscia per il guaio combinato, ma osservavo questo evento come un adulto di trentatré anni. E non è finita qui.

Ho fatto esperienza dell'accaduto, esattamente come se fossi mia zia Gay, alcuni giorni dopo la 'rasatura' del prato, nel momento in cui usciva dalla porta posteriore. Ho sentito la sequenza di pensieri che affollavano la sua mente di dubbi: 'Oh, mio Dio, che è successo? Ah, be'! Deve aver dimenticato, tutti in bambini stavano aspettando... no, no, non è possibile. Non ha mai fatto niente del genere. Gli voglio tanto bene. Dai su, dacci un taglio!'.

Tutti i pensieri andavano e venivano, avanti e indietro, nel tentativo di passare in rassegna tutte le possibilità, e diceva a se stessa: 'In effetti è possibile. Ma no, non lo farebbe mai. Va bene, comunque sia non importa. Io gli voglio bene lo stesso. Non gli dirò nulla. Non sia mai... se lui se ne è dimenticato ed io glielo ricordo forse ferisco i suoi sentimenti. Però, a ripensarci, forse l'ha fatto di proposito. Dovrei metterlo di fronte all'evidenza e chiedere spiegazioni?'. Modello di pensiero, dopo modello di pensiero. Quello che sto cercando di dirvi è che io ero nel corpo di mia zia Gay, ero nei suoi occhi, ero nelle sue emozioni, ero in tutte le sue domande senza risposte. Ho subìto la delusione, l'umiliazione. È stato molto doloroso per me. Il mio modo di pensare è cambiato non poco dopo quest'esperienza.

Ho provato cose che non possono essere percepite normalmente. Osservavo me stesso mentre falciavo il prato dall'alto, vedevo ogni angolazione, da cento fino a mille metri di distanza, come se fossi una telecamera. Osservavo tutto. Potevo percepire, sentire e sapere ogni cosa di mia zia Gay, riguardo al nostro rapporto e in relazione all''Operazione Rasatura'.

Inoltre, potevo osservare la scena nel modo più assoluto, positivamente e senza alcuna condizione. Senza le orrende emozioni e sentimenti provati da mia zia a causa dell'incertezza, del conflitto interiore, del risentimento e della delusione. E di fatto, lei era davvero delusa per non aver trovato quei fiori selvatici, poiché non poteva mantenere le promesse fatte ai bambini, e si chiedeva se io avessi davvero fatto questo scherzo di proposito. Io, però, provavo tutte queste cose attraverso l'amore incondizionato degli occhi di Dio; non era niente del tipo: 'Ecco, sei contento adesso? Ti senti abbastanza male ora?'. Oppure: 'Di certo sei stato molto cattivo!'. Non c'era nulla del genere. Solo negli occhi di Dio, un distacco semplice, puro, totale e completo. Non c'era nessun tipo di accusa. Tutto ciò accadeva contemporaneamente allo sconvolgimento emotivo per ciò che avevo generato nella vita di mia zia. E l'arroganza, i piccoli pensieri maliziosi, i cattivi sentimenti, e l'eccitazione di ciò che avevo fatto nella mia vita a quella tenera età"[1].

[1] Il racconto è tratto dal libro di Sidney Saylor Farr, *What Tom Sawyer Learned from Dying* (Norfolk Virginia, Hampton Roads, 1993), pagg. 29-31. Per l'adattamento a questo libro, ho apportato alcune modifiche all'esposizione della storia e alla punteggiatura, eliminando alcune ripetizioni, ma ho lasciato per quanto era possibile il testo nella sua forma originale. Il libro, in ogni caso, è insolitamente valido, per le dettagliate descrizioni di vari episodi nell'esame retrospettivo di Tom, e anche per questo motivo, vi raccomando di leggerlo. Per altro materiale sul suo riesame, vedere in particolare le pagine da 29 a 37.

Ora, siete un altro bambino circa della stessa età. Questa volta siete ebreo, ed è la festa di Yom Kippur, il giorno più santo dell'anno, il giorno dell'espiazione. I vostri genitori vi portano insieme al vostro fratellino alla sinagoga e vi lasciano da soli per qualche momento, mentre prendono posto a sedere e si concentrano nella preghiera. Voi sedete ubbidienti per qualche tempo, poi cominciate ad annoiarvi e date un'occhiata a vostro fratello, lui ha solo quattro anni, e ovviamente è anch'egli annoiato e non riesce a stare fermo. Senza che i vostri genitori se ne accorgano, vi allontanate di soppiatto. Fuori nel parcheggio, trovate un carrello della spesa, mettete dentro il fratellino e cominciate a spingerlo qua e là, per divertimento.

Poi salite in cima ad una collinetta e sull'impulso del momento, spingete il carrello e lo osservate mentre scivola per la discesa. Con terrore notate che il fratellino sta per andare contro un muro, e vi rendete conto che l'urto sarà terribile. Tutto ciò che riuscite a fare, però, è rimanere impietriti finché non accade l'inevitabile. Solo dopo, correte giù per scoprire che il fratellino ha sbattuto la testa nell'urto e sanguina molto. Ebbene, l'avete combinata davvero grossa! Dieci anni dopo, durante una vostra NDE, siete al cospetto della vostra vita e rivivete l'intera scena. Ed ecco come la percepite in questa situazione:

"Al principio, durante l'esame retrospettivo, c'era gioia, divertimento e felicità. Era una sensazione davvero bella. Potevo sentire me e mio fratello, e sentivo la complicità tra di noi. All'improvviso, poi, dentro di me cambiò qualcosa, che sembrava deviata, più corrotta, in un certo senso più malvagia. Solo per capriccio, avevo deciso di spingerlo giù per la discesa e lasciarlo andare da solo.

Potevo sentirmi nei panni di mio fratello; prima c'era l'entusiasmo. Sai, cose del tipo: 'Come vado veloce! Come corro!'. Sai per lui era davvero una cosa da brivido. Poi, quando si accorse del muro davanti che non poteva evitare, tutte le sue sensazioni si trasformarono in panico, paura e disperazione. E non sto dicendo che osservavo come era terrorizzato. Io *sentivo* che era terrorizzato. E sentivo me stesso, sulla cima della collinetta, che capivo bene cosa avevo fatto. Solo dopo l'effettivo urto contro il muro, mi sono degnato di muovermi e correre giù a vedere se stava bene.

Nell'esame retrospettivo vidi come avevo agito, e sentii tutto ciò che avevo fatto. Era scioccante per me vedere che, all'inizio, cercavo delle giustificazioni. 'Va tutto bene, non è successo nulla, non ti preoccupare'. Poi, quando ho capito che non potevo rimediare al guaio, c'è stato come un conflitto interiore che provai di nuovo in tutta la sua intensità. Il fatto è accaduto a sette o otto anni [il giorno di questo incidente], e poi l'ho rivissuto tale e quale durante il riesame della vita. Durante questo riepilogo sembrava tutto così stupido; voglio dire, perché cercare di nascondere le cose visto che questo non aiutava affatto? Tanto, qualcuno prima o poi lo avrebbe scoperto, e lui soffriva.

Solo quando mio fratello si rese conto di sanguinare dalla testa cominciò a sentire un terrore interiore. E io provavo questa intensa paura e dolore che aveva. Così andammo via, e lo riportai alla sinagoga. Non sapevo che altro fare, ed ero in preda al panico. Era il giorno più sacro e tutti pregavano; quel giorno non dovrebbe accadere niente di simile!

E corsi nella sinagoga, c'era un'anziana signora in piedi alla nostra destra, mentre attraversavamo le porte a vetrate. Lei ci guardava e riuscii a sentire anche quello che provava, qualcosa come: 'Oh mio Dio, cosa è successo!'. E percepivo una certa ansia. Voglio dire, nell'*esame retrospettivo* lo sentivo davvero. Nel momento in cui era realmente accaduto non ci feci quasi caso.

Pensavo solo a correre con lui, e cominciai a gridare: 'C'è un dottore? C'è un dottore?'. Naturalmente, essendo una grande sinagoga, molte mani si alzarono. 'Sono un dottore!'. E questo contribuì a creare disordine.

Così nell'esame retrospettivo, io percepivo tutto quel caos, e sentivo cosa provava ciascuno dei presenti. Era un bombardamento di sensazioni, preoccupazioni, emozioni, rabbia, come se tutti mi stessero travolgendo. Sai, se ti trovi in mezzo alla folla, e tutti corrono verso di te ti senti in trappola. Ebbene, nel mio riesame, non solo correvano verso di me, ma indirizzavano a me tutte le loro emozioni, tutti i loro sentimenti, e tutti mi colpivano e io li sentivo.

Nel momento in cui si svolgeva la scena reale, sapevo solo di aver creato confusione, ma non vedevo assolutamente ciò che ciascuno provava. Più o meno pensavo: 'Aiutatelo, mi dispiace tanto di aver combinato questo guaio'. Ma era proprio così. Non riuscivo a vedere davvero tutto ciò che succedeva.

Vedevo le prime persone che arrivarono: lo controllavano, e mio fratello era terrorizzato, perché sentiva dire da quella gente che gli era accaduto qualcosa di grave. Lui non capiva cosa stava accadendo. I dottori erano preoccupati a causa della ferita sulla testa; non avevano paura, ma erano diciamo, in preda all'ansia. Tutta questa gente aveva formato un capannello sopra di noi. Tra loro c'erano persone estremamente arrabbiate perché la loro preghiera era stata disturbata, proprio quel giorno, da due ragazzini che avrebbero dovuto trovarsi con i genitori.

Poi quando finalmente arrivò mia madre, all'inizio era arrabbiata perché i suoi figli avevano causato questo trambusto. Era proprio incavolata. Era su tutte le furie perché era molto religiosa, e quel giorno per lei era importante; poi quando vide cosa era successo, si rese conto che mio fratello era ferito, e la rabbia si trasformò in paura perché non capiva cosa era successo, e voleva coccolare mio fratello.

Durante questi attimi dell'esame retrospettivo, ricordo qualcosa che mi rimordeva la coscienza a causa dei sentimenti di mia madre. Mi sembrava che le sue emozioni fossero tutte confuse, non sapeva cosa stava succedendo, era turbata. Voleva sapere e aveva bisogno di tenerlo fra le braccia e prendersi cura di lui, e nello stesso tempo stava male per me. Ma era anche molto arrabbiata con me.

Nell'esame retrospettivo, ho dovuto sentire e provare, fondamentalmente, ciò che ciascuno intorno a me in quell'attimo aveva sentito. Osservavo e partecipavo. Ho fatto esperienza di entrambi gli aspetti dell'episodio nello stesso momento. Non ho visto nessuno, però, che in effetti mi stava giudicando. Mi sembrava piuttosto di giudicarmi da solo, sulla base di ciò che avevo fatto, e come questo aveva influito su ciascuno di loro"[2].

Queste storie, come comprenderete, non descrivono episodi immaginari, sebbene il modo in cui li ho presentati vi invita ad immaginare che siano accadute a voi. Sono invece tratti da veri racconti di ritornati che ho conosciuto: il primo è Tom Sawyer – il cui peculiare incontro di boxe, comprensivo di scambio di ruoli, avete letto nel capitolo precedente – e il secondo è tratto da una mia intervista con Neevon Spring. Ovviamente, entrambe le storie sono simili, nel senso che i nostri protagonisti avevano più o

[2] Questo racconto è tratto dalla mia intervista con Neevon Spring, del 20 maggio 1994. In qualche passaggio ho modificato leggermente le sue parole, in risposta ad alcune domande rivolte per chiarire qualche punto.

meno la stessa età, e avevano combinato pasticci, come del resto fanno tutti i bambini. Sebbene ci sia stata la seria possibilità di una ferita grave, nel caso del fratello di Neev, entrambi gli esempi ritraggono azioni birichine di ordinaria amministrazione, che praticamente tutti noi abbiamo commesso durante l'infanzia. Tuttavia, nell'esame retrospettivo, notate come i fatti sono stati amplificati e trasformati in eventi carichi di grande angoscia che tocca l'anima e di autorivelazione!

Analizzando questi esami retrospettivi completi attraverso il nostro microscopio (e ricordate, ho citato solo *uno* tra i tanti episodi, tratti dalla vita di ciascuno di questi individui), ovviamente possiamo vedere molti dettagli ad alta definizione rispetto a prima. E cosa rivela il nostro esame scrupoloso di questi casi?

In questo capitolo, sorvolerò le caratteristiche già discusse in precedenza – come l'esperienza della duplice prospettiva o la mancanza di un giudizio esterno – per concentrarci su ciò che in gran parte non conosciamo.

Naturalmente, abbiamo già visto che quando si rivede un evento nell'ambito del riepilogo della vita, non possiamo dire solo che si rivive esattamente nel modo in cui è stato originariamente percepito. Ma con questi casi, possiamo cominciare a cogliere un'ulteriore elaborazione di questo principio di vitale importanza. Nell'esame retrospettivo fate realmente esperienza dell'episodio, come l'*avreste percepito*, se foste stati totalmente presenti e consapevoli dell'evento, a livello sensoriale, psicologico e telepatico!

Ora, lasciatemi svelare quest'ultima frase per voi, poiché contiene molto di ciò che prima è stato detto solo in maniera implicita.

Primo, l'evento originale è rivissuto con tutti i canali sensoriali aperti ad esso. Ricordate Tom, quando diceva di essere nuovamente consapevole "della temperatura esterna e di cose che non avrebbe mai potuto misurare all'età di otto anni". Afferma addirittura che se avesse voluto, avrebbe potuto contare il numero di zanzare presenti (un'affermazione bizzarra – potreste pensare – se non avessi sentito già, simili sincere dichiarazioni da parte di altri ritornati). "Ogni cosa", dice, "era più precisa di quanto poteva essere mai percepita nella realtà terrena dell'evento originale".

Quando ho chiesto a Neev di parlarmi di questo aspetto, mi ha detto più o meno la stessa cosa: "Nel riesame", ha affermato con enfasi, "era come se ogni filo d'erba fosse ovvio per me e ogni tipo di sensazione o percezione che potevo avere – impressione, tatto, olfatto – era amplificata al massimo. Non era un fenomeno semplicemente visivo".

Secondo, il livello di autointuizione psicologica è intensificato di conseguenza. Sondate i vostri motivi, anche se al momento del fatto non eravate pienamente coscienti o li avevate dimenticati, e non c'è possibilità di ingannarsi. Non vale più alcuna scusa o vacillante autoindulgenza, nulla serve a giustificare le nostre azioni, come invece accadeva al momento dell'episodio, in cui abbiamo cercato di mascherare con una copertura il nostro comportamento. Neev infatti mi ha rivelato:

"Quando ero nuovamente me stesso nella mia vita, non ero affatto concentrato a trovare scuse per ciò che avevo fatto. Non c'era nessuna attenuante. Io già avevo fatto quelle cose, non le potevo cambiare, né potevo giustificarle. Ora dovevo comprendere perché erano accadute e che cosa sarebbe successo a causa di esse".

Infine, ecco fra tutte la cosa più sorprendente. Durante il riepilogo, sembra di ottenere una comprensione telepatica dei pensieri e delle emozioni altrui, fino al punto che c'è la possibilità di un'identificazione e immedesimazione praticamente completa. Abbiamo notato questo chiaramente nel caso di Tom, quando si sentiva nella testa della

zia e sapeva apparentemente tutto ciò che ella pensava e provava. In effetti, egli afferma esplicitamente di aver "fatto esperienza dell'evento esattamente come se fossi mia zia Gay". Ugualmente, Neev, è riuscito a fare lo stesso durante l'esame retrospettivo, specialmente con suo fratello, il cui panico era sentito dal protagonista come proprio, e la stessa cosa era accaduta con la madre.

Nel riflettere su un'altra scena del suo riesame – quella del combattimento con il pedone – Tom spiega perfino troppo bene quanto possa essere completa quest'identificazione e immedesimazione nell'altro: "Ho perfino visto il pugno di Tom Sawyer arrivarmi direttamente in faccia. Ho provato l'indignazione, la rabbia, l'imbarazzo, la frustrazione, nonché il dolore fisico. Ero nel corpo di quell'uomo. Ho vissuto ogni attimo dell'interscambio tra Tom Sawyer e quell'individuo quel giorno. Ho sentito cose incredibili riguardo quella persona che sono di natura assolutamente privata, confidenziale e personale"[3].

Anche quando l'identificazione riguarda una massa di persone, come nel caso di Neev, il flusso di dati, relativi ai loro sentimenti ed emozioni, percepito durante il riepilogo, può essere soffocante, e come ha suggerito Neev, l'impatto è sofferto come una serie di colpi veri e propri alla psiche del protagonista.

Che significa tutto ciò? Se possiamo fidarci di questi racconti (e ce ne sono altri simili nel materiale disponibile) vuol dire che quando si subisce un esame retrospettivo *tutti i filtri che in precedenza possono aver agito da schermo tra voi e gli altri sono rimossi.* Non c'è più alcuna barriera alla vostra comprensione. Non c'è una reale separazione tra voi e gli altri. E il vostro isolamento illusorio in qualità di individuo in questo mondo si rivela una messinscena. Non è mai stato vero. Vedete subito che invece di aver vissuto separati dagli altri, siete sempre in verità *una parte di loro*, e loro sono stati parte di voi.

Gli sviluppi di queste rivelazioni ormai lampanti (almeno nell'ambito del riesame), chiaramente necessitano di una pausa di riflessione, e ci conducono direttamente a considerare un altro tema che è stato sottinteso in gran parte del nostro precedente dibattito sull'esame retrospettivo, specialmente nelle considerazioni sull'effetto dello scambio dei ruoli nell'ultimo capitolo. Il tema in questione è quello del legame reciproco.

L'insegnamento del legame reciproco

Quando consideriamo l'effetto tipico dello scambio dei ruoli nell'esame retrospettivo illustrato nell'ultimo capitolo, vediamo senza ombra di dubbio che i confini ordinari si dissolvono durante la NDE, permettendo una completa identificazione con l'altro. Il quadro particolareggiato presentato da Tom e Neev, che abbiamo appena letto, ci mostra quanto profondo e specifico possa essere questo collegamento che diventa immedesimazione. Ma questa caratteristica del riesame può spingersi anche oltre, ad un più elevato livello di astrazione, e può essere compreso come un *principio basilare della vita* dalla cui prospettiva, quindi, la Regola d'Oro assume un significato di logico derivato.

Proprio pochi giorni fa, ho ricevuto un'altra lettera da Roxanne Sumners, l'amica

[3] S.S. Farr, op. cit., pag. 33.

ritornata, presentata nel quinto capitolo. Come forse ricorderete, si tratta della scrittrice che ha avuto due NDE infantili, la prima delle quali è stata già presentata. Nella sua lettera più recente, parla anche della sua seconda esperienza, verificatasi quando era un'adolescente, e si da il caso che ciò che ha confidato, in un momento che non poteva essere migliore, mi aiuta ad illustrare questa rivelazione fondamentale dell'esame retrospettivo:

> Quando scampai ad un annegamento nell'oceano a diciassette anni, la mia intera vita era lì, dentro la Luce – ma invece di una sequenza di eventi arrivava tutto contemporaneamente. Imparai che il tempo così come noi crediamo, non esiste, né esiste la separazione tra di noi... Infatti sembra quasi che "l'altro" non esista. Lo dico, in gran parte perché ero in possesso di autoconoscenza, e sapevo che la mia consapevolezza esisteva nell'ambito di un intricato modello che era in eterno, in ogni luogo.

Quel "modello intricato" onnipresente ed eterno, di cui parla Roxanne, e in cui il suo sé era inserito come in un incastro, è qualcosa che molti ritornati arrivano ad apprendere direttamente, e le sue conseguenze e sviluppi sono immediati. Un'altra delle mie amiche ritornate, Fler Beaumont, che ho incontrato durante un ciclo di conferenze organizzato in Australia nel 1993, per caso mi ha riscritto di recente, segnalando la stessa questione. Lei è stata protagonista di una NDE (e di un esame retrospettivo) nel 1988, e riguardo questo episodio, mi ha detto senza mezzi termini: "Mi sentivo completamente immedesimata con tutti e tutte le cose, ed ero cosciente del collegamento reciproco e della unità del tutto".

Tali sentimenti e atteggiamenti, come ho annunciato, non sono tipici dei ritornati esclusivamente durante il risveglio prodotto dall'esame retrospettivo, ma si estendono a tutta la vita, e non solo agli altri esseri umani. Lo stesso Tom Sawyer è stato molto esplicito su questo punto:

> Si riesce ad avere un effetto anche sulle piante, si ha un effetto anche sugli animali. Dunque si produce un effetto sull'universo intero. E nell'esame retrospettivo sarete l'universo e farete esperienza di voi stessi e di come... avete influenzato l'universo... Prendiamo i piccoli microrganismi che si trovano sulle ciglia di cui molti di noi ignorano l'esistenza. Ecco, questo è un collegamento reciproco, voi con voi stessi e queste piccolissime Entità che vivono e sopravvivono sulle vostra ciglia. Quando avete salutato con calore a gesti un caro amico l'altro giorno, avete prodotto degli effetti sulle nuvole in alto nel cielo? Le avete davvero influenzate? Possono le ali di una farfalla in Cina influenzare il tempo di quelle regioni? *Fareste meglio a crederci.* Da un esame retrospettivo potete imparare tutte queste cose![4].

Come conferma l'ultima frase di Tom, lui non sta solo ripetendo citazioni da un trattato astruso sulla teoria del caos. La sua non è una conoscenza intellettuale che viene dai libri, ma piuttosto, come sostiene lui stesso, si tratta della diretta e incontestabile presa di coscienza originata dal suo esame retrospettivo.

P.M.H. Atwater ha visto la stessa cosa nella sua esperienza, che abbiamo già letto nel precedente capitolo. In queste pagine, ciò che vorrei notare tuttavia, è che quando ha affermato di essere consapevole degli effetti di ogni azione, pensiero e parola su chi

[4] S.S. Farr, op. cit., pag. 35.

era stato influenzato dalla sua vita, non aveva omesso di comprendere "il tempo, le piante, gli animali, il terreno, gli alberi, l'acqua e l'aria"[5]. In breve, lei era collegata a qualsiasi cosa in uno schema intricato di unicità.

I corrispondenti di Raymond Moody hanno sostenuto identiche verità. Uno di essi, ad esempio, gli disse:

> Una cosa veramente importante che ho imparato al momento della morte, era che siamo tutti parte di un grande universo vivente. Se pensiamo che possiamo ferire un'altra persona o un altro essere vivente senza far del male a noi stessi, siamo veramente fuori strada. Io guardo una foresta o un fiore o un uccello ora e dico: "Sono io, sono parte di me". Siamo collegati con tutte le cose, e se noi mandiamo amore lungo questi canali di collegamento, allora siamo felici[6].

Questo tipo di consapevolezza, naturalmente, è primordiale e si trova in molte delle più grandi tradizioni religiose e spirituali del mondo, come ad esempio la stessa Regola d'Oro. In America, noi tendiamo ad associare questa concezione alle nostre genti indigene, gli americani primitivi. Probabilmente ciascuno, nel suo intimo, riconosce immediatamente la verità di questa rivelazione e desidera ardentemente agire di conseguenza nella propria vita quotidiana. Come minimo, tutti noi abbiamo letto John Donne e abbiamo fatto eco al suo ritornello che suonava così: "Nessun uomo è un'isola". E dunque il riesame della vita lo *dimostra*, e una volta che *lo vedete* con i vostri occhi non potrete mai più dimenticarlo. Questa rete intricata di interezza di cui siete indubbiamente una parte allora *diventa* il vostro mondo e agisce da base sperimentale della vostra etica[7]. È semplicemente così.

Quando Neev stava riassumendo le sue osservazioni durante l'intervista sugli insegnamenti ricevuti durante l'esame retrospettivo, si è interrotto lasciandosi scappare:

> Vorrei che tutti quanti ne avessero uno: il mondo cambierebbe aspetto! Ognuno capirebbe l'altro e non ci sarebbero conflitti, e non ci sarebbe caos, e nemmeno avidità e guerra... l'esame retrospettivo è lo strumento ultimo di insegnamento.

Certamente, non tutti *possono* avere una tale esperienza, ma tutti possono imparare da essa, e cercare di fare proprie le incontestabili verità che emergono. Gli agenti responsabili del processo dell'esame retrospettivo sembrano voler annunciare che questa esperienza non è data ad esclusivo beneficio dei ritornati, ma è per tutti, e lo stesso viaggiatore dell'aldilà, non è semplicemente un beneficiario ma un messaggero. Poi sta a tutti gli altri udire il messaggio, agire di conseguenza, e pertanto cambiare il mondo.

[5] P.M.H. Atwater, op. cit., pag. 36.

[6] Raymond Moody, *The Light Beyond* (New York, Bantam, 1988), pag. 34.

[7] Lo scrittore inglese David Lorimer ha dedicato uno dei suoi libri: *Whole in One*, proprio a questa questione, e sostiene che la NDE aiuta a plasmare l'etica postmoderna dell'interconnessione. Chiunque sia interessato ad esplorare le dimensioni etiche di questo problema, dovrebbe certamente leggere l'accurata e intensa opera di Lorimer. Anche altri scrittori hanno affrontato quest'argomento nell'analisi della NDE e dell'esame retrospettivo. Le indagini più approfondite che ho letto si trovano in *Music of the Mind* del fu Darryl Reanny (Melbourne, Australia, Hill of Content, 1994), in *The Tibetan Book of Living and Dying* di Soygal Rinpoche (San Francisco, HarperCollins, 1992) e in *The Holographic Universe* (New York, HarperCollins, 1991).

Il potere risanante dell'esame retrospettivo della vita nella trasformazione personale

Il mondo però non cambierà finché non cambiamo *noi*; e il cambiamento deve dunque cominciare dal livello zero del sé, prima che possa cominciare a espandersi. Ugualmente, gli insegnamenti del riesame devono essere portati al nostro livello, dal piano elevato dei principi astratti, e poi applicati al nostro comportamento nella vita quotidiana, se vogliamo che agiscano come efficaci catalizzatori del cambiamento. Per vedere come questo si può ottenere, dobbiamo prima esaminare un ulteriore aspetto del riesame, e cioè come in realtà esso arriva a cambiare la vita del ritornato che lo subisce. Quello che vedremo durante lo svolgimento di questa inchiesta è che l'esame retrospettivo può essere spesso *lo* stimolo cruciale per il tipo di trasformazioni personali già esaminate nel sesto capitolo, mentre per i cambiamenti necessari all'accettazione di se stessi vi rimando al prossimo capitolo. Il nostro compito adesso, tuttavia, è vedere non solo come, ma perché dopo l'esame retrospettivo la vita del ritornato cambia così profondamente.

Il punto essenziale da cogliere in questo caso, è che per il protagonista, il riesame non è solo una rivelazione personale o un'illuminazione su principi di valore cosmico, ma una *guarigione*. Non solo ciò che si vede su di noi, ma *come* si arriva a vederlo e comprenderlo. Ecco quello che guarisce dagli ormai cristallizzati sentimenti di inadeguatezza e dai modelli comportamentali di auto-sconfitta. Il risultato consiste in una specie di perdono di se stessi e degli altri che vi rimanda al vostro autentico sé. Per vedere come funziona, sarà utile volgere l'attenzione su alcuni dettagli di casi particolari. Presenterò due episodi illustrativi, cominciando da una ritornata che conosco molto bene, Barbara Harris Whitfield, che attualmente è una scrittrice famosa e una ricercatrice nel campo degli studi sulla premorte[8].

Ho incontrato Barbara la prima volta nei primi anni Ottanta ad una conferenza in Florida. In seguito a quell'incontro ha cominciato a scrivermi e in seguito si è trasferita nel Connecticut per lavorare con un mio collega, lo psichiatra Bruce Greyson, che dipende dall'università del Connecticut Health Center. Prima di trasferirsi in questo Stato definitivamente, Barbara mi ha visitato, così ho potuto intervistarla con tutta calma sulla sua esperienza, e la storia è narrata per intero nel mio libro *Heading Toward Omega*. In queste pagine dunque, mi limiterò a citare alcune osservazioni di Barbara che risalgono a quell'intervista e che si riferiscono principalmente a ciò che ha visto, imparato e compreso attraverso l'esame retrospettivo.

> Era come se ci stessi dentro un'altra volta... ero ancora quella bambina... [parlando degli abusi sopportati dalla madre che ora stava rivivendo]. Mi dicevo: "Non c'è da meravigliarsi... che tu sia nel modo in cui sei, lo sai. Guarda che cosa ti stanno facendo a questa tenera età"... Era come se stessi comprendendo quanto mi sentissi insicura e inferiore perché nessuno mi aveva mai abbracciato o mi aveva dato la sensazione di valere qualcosa. Poi riuscii a vedere la mia intera vita che si svolgeva da quella prospettiva di questa piccola bambina nevrotica... Guardavo l'intera infanzia che si ripresentava e comprendevo che la mia testa era al posto sbagliato e io potevo deviare l'attenzione così da avere una miglior comprensione di

[8] Vedere i suoi libri: *Full Circle* (New York, Pocket Books, 1990), con Lionel Bascom e *Spiritual Awakenings* (Health Publications, 1995).

tutto il rifiuto che avevo sentito, e tutto quel rifiuto era nella mia testa... è stata come la miglior terapia risanatrice che poteva esistere.
Mi stavo perdonando per non essere stata sempre buona. Mi stavo perdonando per essere nevrotica come ero. E sentivo un grande impulso di perdonare ed avere compassione delle persone che pensavo fossero state cattive con me... riuscivo a capire la loro bellezza e le loro qualità. Era come mettere un pietra sopra a tutto... qualcosa in cui io non ero più semplicemente la vittima; noi tutti eravamo vittime... riuscivo a comprendere con semplicità tutto ciò che succedeva... Era una specie di guarigione... l'effetto complessivo era quello di rivivere la mia vita con un atteggiamento più sano che mi aveva guarito. Quando arrivai alla fine ebbi la prima sensazione di voler vivere[9].

Come ho indicato nel libro, la conoscenza arrivata a Barbara durante l'esame retrospettivo era assolutamente cruciale per la sua trasformazione, e i drastici cambiamenti avvenuti nella concezione di se stessa e nella sua vita in seguito all'episodio, non solo erano visibili quando stavo lavorando ad altri miei libri, ma sono rimasti intatti fino ad oggi, come può testimoniare chiunque la conosce.

Un'altra persona il cui riepilogo della vita ha causato un importante travaglio e cambiamento nella valutazione di se stesso e nell'atteggiamento è stato Neev. In effetti, ricorderete cosa ha detto nel capitolo uno, in cui ho presentato abbondante materiale in relazione a questo aspetto del suo caso. Se rammentate o se avete tempo di rileggere ora quei passaggi (vedere pag. 33), vi renderete conto che i cambiamenti nella vita di Neev, conseguenti all'esame retrospettivo, erano notevoli, proprio come quelli avvenuti in Barbara. Non voglio ripetere il dibattito sull'argomento, ma solo ricordarvi, tanto per cominciare, che anche Neev attribuisce tutti i mutamenti al riesame della vita. Rifare esperienza della vita è stato per lui sconvolgente, ed "è stato l'esame retrospettivo che ha fatto sorgere in me il desiderio di tale cambiamento permettendo che si realizzasse".

Nella sua intervista con me, Neev ha approfondito i dettagli riguardo a cosa gli aveva insegnato l'esame retrospettivo e in che modo, e ha commentato in particolare (come Barbara) l'effetto risanante avvenuto nella sua esistenza. Ciò che ha detto, in parte, è stato:

Ho imparato come vivere. Immagino che il riesame sia stato un vero e proprio processo di guarigione. In pratica è stata l'origine di tutti i miei cambiamenti, mi ha permesso di mettere da parte ciò che non avevo compreso e che per me era fonte di rabbia e di frustrazione. Come ad esempio il dolore di non essere capito e accettato, perché la gente faceva delle cose che a mio avviso erano grottescamente crudeli verso di me.

E ha continuato a spiegare che avendo compreso e visto che avevano agito in tal modo solo per ignoranza, non poteva più imputare loro alcuna colpa. Essi non avevano saputo fare niente di meglio. Questa rivelazione ricevuta, dice Neev, gli ha permesso di perdonarli completamente.

Per riassumere, Neev ha aggiunto:

L'esame retrospettivo ha agito da guaritore. Vedi, se fossi andato da uno psichiatra e fossi rimasto in analisi per vent'anni, non avrei capito ciò che ho compreso adesso, perché ho dovuto riviverlo e farne nuovamente esperienza, e comprenderlo meglio e pienamente. Vedi,

[9] Kenneth Ring, *Heading Toward Omega*, pagg. 106-107.

quando vivevo [intende ora nella attuale vita terrena], io riuscivo a cogliere solo una parte e nessuno riempiva le lacune. Così, fondamentalmente, mi portavo a spasso il peso di quel bagaglio finché non ho trovato gli elementi mancanti che mi hanno aiutato a comprendere. Il riepilogo è stato come trovare il libro con le risposte di un test, oppure come trovare le note esplicative di un libro nell'esame retrospettivo. Mi ha spiegato ogni cosa.

Questa sensazione che il riesame contempla "tutte le risposte" della vita di ciascuno, e che in effetti soddisfa il bisogno di un certo tipo di psicoterapia, non è una supposizione (qualunque sia il valore concreto) del solo Neev. Infatti, anche Barbara Harris ha affermato qualcosa di praticamente identico durante la sua intervista con me. Ad un certo punto, ha detto mostrando una certa emozione: "Anni ed anni di intensa psicoanalisi del tipo più completo che può offrire una terapia esterna,non avrebbero mai raggiunto il risultato ottenuto da me provando in prima persona tutte quelle cose così rapidamente"[10]. Anche Tom Sawyer si aggrega al coro: "Mentre [l'esame retrospettivo] si svolge, acquisti una conoscenza totale. Sei un competente psicologo, un esperto psichiatra, uno psicanalista, e molto di più. Sei il tuo maestro spirituale..."[11].

Invece di accettare semplicemente l'idea che l'esame retrospettivo sia un ottimo sostituto della psicoterapia, cosa che non offrirebbe a chi non ha avuto questa esperienza nulla su cui lavorare – né darebbe maggior conforto ai molti psicoterapeuti coscienziosi – avrei a questo proposito un punto di vista decisamente diverso riguardo queste riflessioni. Immaginate una tecnica terapeutica che sia *essa stessa* basata sul tentativo di riprodurre un'esperienza sul tipo dell'esame retrospettivo. Anzi, non dobbiamo semplicemente immaginare questa possibilità, perché già sono stati ideati nuovi orientamenti di queste discipline chiamati psicosintesi e respirazione olotropica, e senza dubbio esistono altre terapie d'avanguardia. Vorrei perciò incoraggiare terapisti intraprendenti, interessati a raccogliere il frutto della forza risanante dell'esame retrospettivo per i loro clienti, a rinnovare le tecniche pratiche per aiutare a produrre questa esperienza, che si è rivelata un efficacissimo mezzo per cambiare l'esistenza. In questo modo molte persone, e non solo i viaggiatori dell'altra dimensione, potrebbero raccogliere gli stessi frutti che ai ritornati è stato permesso di prendere direttamente dal proprio albero della conoscenza.

Quest'ipotesi, sebbene possa sembrare una variazione sul tema, effettivamente ha la funzione di preannunciare il concetto finale di questo capitolo, e cioè come utilizzare tutte queste informazioni in modo pratico nella nostra vita quotidiana.

Ora che conosciamo la potenza viva ma ancora inattiva dell'esame retrospettivo, che riesce a migliorare drasticamente l'accettazione di se stessi e alterare radicalmente la visione del mondo e della vita, come possiamo accedervi? La conoscenza teorica in questo caso non serve a nulla. Per trarre beneficio da questo e dal capitolo precedente, dovete essere pronti ad applicare ciò che avete imparato alla vostra vita.

Impiego dell'esame retrospettivo della vita

Il successo della maggior parte degli insegnamenti pratici emersi dallo studio dell'esame retrospettivo dipende da una capacità umana fondamentale: identificazione e

[10] K. Ring, op. cit., pag. 106.
[11] S.S. Farr, op. cit., pag. 35.

immedesimazione con il prossimo. Ovvero, mettervi nei panni di qualcun altro e poi fare esperienza dei suoi pensieri e sentimenti come se fossero i vostri. Ecco, questa è la chiave. Si tratta precisamente del tipo di identificazione reciproca che sembra essere enormemente amplificata quale conseguenza dell'esame retrospettivo, ed è ciò che dovete sviluppare da soli per utilizzare al meglio questo insegnamento.

Forse ricordate che nel primo capitolo Neev ci ha detto come il suo esame retrospettivo abbia infuso questo dono in lui. Ecco alcuni dei suoi pensieri in proposito.

> Questo istinto mi permette di entrare in comunicazione e nei panni quasi di ogni persona. Lo sento quando parlo con la gente; infatti posso percepire a livello fisico ed emotivo ciò che stanno provando in quel particolare momento. È come se per un istante diventassi loro.

Volendo esplorare ulteriormente questo aspetto nella mia intervista, gli ho chiesto di soffermarsi ancora su questo punto. Mi ha risposto che attualmente usa questa abilità quasi inconsciamente, per anticipare le conseguenze delle sue parole e azioni *prima* di agire – qualcosa che tutti potrebbero fare deliberatamente se lo volessero – per evitare di comportarsi con indifferenza e insensibilità verso i sentimenti altrui.

> Adesso, vedi, dopo quei fatti, mi sento molto più in sintonia con ciò che sto per dire prima di dirlo. Ma non devo pensarci per farlo. Vedi, viene istintivo. Come dire, poter vedere cosa c'è dall'altra parte prima di fare un salto, ma naturalmente in senso mentale. In questo modo evito di causare quelle vibrazioni, quelle negative, intendo. Quelle positive, le uniche necessarie, invece vanno bene comunque... Prima non riuscivo a fare queste cose, ma credo che sia stato proprio nella situazione del riesame che ho imparato come fare.

Ciò che Neev ha imparato dal suo riepilogo della vita potete farlo anche voi apprendendo da lui. Ecco un esempio specifico offerto gentilmente da un'altra delle mie corrispondenti. Spiega esattamente come questo atteggiamento che cerca di anticipare gli eventi, basato sulla conoscenza esplicita dell'esame retrospettivo, può essere utilizzato con grande beneficio di tutti.

Di recente, dunque ho avuto notizie dalla mia buona amica Judy che conosce bene la letteratura in materia di NDE e ha letto molto su questo argomento. Nella sua lettera ha descritto per me questo episodio:

> Una sera, un amico, due persone conosciute di recente ed io ci siamo incontrati in un ristorante. Noi quattro ci siamo trovati seduti ad un tavolo in modo tale che non era possibile dare inizio ad una conversazione in cui intervenissero tutti e il livello dei decibel nella sala affollata certo non contribuiva a facilitare un dialogo. La disposizione era tale che una donna chiamata Michelle era seduta all'estrema sinistra, il mio amico Jim era immediatamente alla sua destra, io stavo accanto a Jim e un'altra donna, Kathleen, era all'estrema destra del tavolo.
> Io e Jim eravamo ansiosi di parlare con Michelle, perché eravamo molto interessati al suo lavoro e sapevamo che non avremmo avuto per molto tempo un'altra possibilità di vederla, poiché doveva recarsi in Europa per un lungo periodo. Non essendo possibile una conversazione a quattro, in quelle circostanze, a poco a poco abbandonai ogni tentativo di urlare, in particolare perché mi ero accorta che Kathleen sembrava in qualche modo distante dagli sviluppi della situazione. In ogni caso, per lei sarebbe stato difficile partecipare, perché Michelle, che in un certo senso è "un'artista" sempre "brillante", prendeva subito il sopravvento nella conversazione. Ed era ormai già chiaro che Michelle e Kathleen non avevano molta simpatia l'una per l'altra.

In ogni caso, era evidente che Katleen cominciava a mostrare segnali di chiusura in se stessa, forse anche di risentimento, ed ero sempre più convinta che si sentiva esclusa. Più tardi Jim mi ha detto di essersi vagamente accorto di questo, ma pensava che le circostanze non consentissero di fare qualcosa in proposito.

Judy, tuttavia, che già era a conoscenza degli sviluppi del riesame della vita, perché aveva letto molto materiale sulle NDE, ebbe un'improvvisa illuminazione che riuscì a cambiare le cose.

Mi sentivo alquanto frustrata perché non riuscivo a parlare ancora con Michelle, mentre invece dovevo rimanere a conversare con qualcuno che non sembrava voler fare alcuno sforzo per collaborare, e rimaneva molto distante. Non è facile per me essere superficialmente socievole, sebbene l'obbligo lo imponga, così questa situazione per me era molto difficile e imbarazzante. Improvvisamente, arrivò questo pensiero: "Come mi piacerebbe vedere questa scena nel mio esame retrospettivo?". *Immediatamente* sentii il dolore di Kathleen e l'intensità di quel dolore trasmise dei brividi in tutto il mio corpo. Non vedevo il mio esame retrospettivo *in sé*, ma piuttosto percepivo la vita di Kathleen dentro di me come se la stessi sentendo di persona; in particolare, l'immensa sensazione di rifiuto che aveva sentito per lo più in tutta la vita (cosa che poi ha confermato) e come era diventata distante e isolata, un atteggiamento da lei creato per difendersi ed evitare così ulteriori incomprensioni.

Dopo che questa intuizione era arrivata a Judy come un fulmine, aggiunge che:

...Sentimenti di immedesimazione e compassione emersero rapidamente, accompagnati da un sincero e forte senso di protezione verso Kathleen. Senza esitazione o ipocrisia mi voltai verso di lei – non solo con la testa ma con tutto il corpo – le sorrisi calorosamente e cominciai a parlare con lei (sebbene sapessi dentro di me che neanche le parole erano strettamente necessarie). Lei reagì come se avesse ricevuto l'abbraccio più affettuoso della sua vita, e presto eravamo immerse in una piacevole conversazione.
Di conseguenza, non solo la serata si era rivelata un successo, dopo tutto, ma tra me e Kathleen era nato un reciproco affetto molto tenero e sincero che da allora si è trasformato in amicizia. Da quel giorno, il mio sentimento di immedesimazione con lei è rimasto davvero invariato e incondizionato; sembra che mi sia stato permesso di penetrare, solo per qualche breve momento, attraverso tutti i veli ingannevoli che coprono il cuore del prossimo, ricevendo dunque tutta la forza della comprensione completa che arriva con il mettersi davvero nei panni degli altri. "Conoscere davvero qualcuno significa amarlo". Ricordo di aver letto questa frase da qualche parte e posso dirvi che quella sera, senza dubbio, ne ho avuto la dimostrazione.

Sembrerebbe che tutto questo sia accaduto solo perché Judy ha *coscientemente* utilizzato la sua conoscenza dell'esame retrospettivo per comportarsi come avrebbe voluto vedersi nel proprio riepilogo della vita.

Questo espediente di proiettarsi con l'immaginazione nel proprio esame retrospettivo per cambiare le azioni nel presente è stato messo in pratica anche da altri che conoscono bene la materia. Ad esempio in un riesame presentato nel libro: *What Tom Sawyer Learned from Dying* ho letto con notevole interesse questo passaggio dell'autore:

Le rivelazioni di Sawyer sull'esame retrospettivo mi hanno costretto a valutare la mia vita, con ogni azione, ogni motivo, ogni parola e pensiero diretto agli altri. Sarò contento di me

> stesso oppure proverò vergogna il giorno in cui dovrò essere testimone delle conseguenze che la mia vita ha provocato agli altri?
> Venire a conoscenza dell'esame retrospettivo ha assolutamente migliorato il contegno di mio marito! Adesso ogni volta che comincia a perdere la pazienza, vuole che io lo riprenda con questa frase: "Ricordati, comincia il film!". Lui teme il giorno in cui scoprirà che cosa vuol dire essere me che ho dovuto sentire tutte le sue lamentele e rimproveri su ogni cosa. Io gli ricordo che entrambi i nostri "film" comprenderanno sia scene gioiose che tristi. In questi giorni sta cercando di lavorare sodo per far sì che la seconda metà dello spettacolo sia degno di plauso![12].

L'uso di questo promemoria che suona così: "Ricordati l'esame retrospettivo", detto in senso spiritoso o anche con una punta di rimprovero, può aiutare altri a mettere in pratica la strategia di Neev; ma probabilmente è meglio dirselo da soli, con compassione, come un monito garbato del fatto che il momento attuale non sarà perso in qualche luogo dell'archivio della vita, ma può ben ripetersi. Tutto ciò di cui avete bisogno, in *questo* momento, è riflettere, così come ha fatto la mia amica: "Come mi piacerebbe rivedere questa scena nel mio esame retrospettivo?". E poi agire di conseguenza.

Ci sono ancora altri metodi per mettere in atto questa conoscenza nella vita pratica. Uno, ad esempio, è suggerito da un commento di Göran Grip. Forse ricordate le sue parole, quando al cospetto del riesame, e con la guida del suo essere di Luce gli fu mostrato ciò che aveva fatto e ciò che *avrebbe potuto* fare (e non, come avrete notato, ciò che *avrebbe dovuto* fare). Potreste seguire queste tracce effettuando il seguente esercizio.

Alla fine della vostra giornata, recatevi in un luogo tranquillo o, se preferite, fate semplicemente questo esercizio sul letto prima di dormire. Cercate di rilassarvi facendo dei respiri profondi o mediante qualche altra procedura a cui di solito ricorrete per diventare calmi e concentrati nella vostra interiorità. Una volta raggiunto questo stato, cominciate a rivedere gli eventi della vostra giornata così come sono davvero accaduti. Quando arrivate ad una scena che vi mette a disagio a causa di fatti o incontri che ancora vi amareggiano, consideratela più da vicino e fatevi questa domanda: "Dalla prospettiva del riepilogo della vita, come potrei aver agito o reagito?". Ora, lasciate che la nuova versione rivista e corretta di questa scena si svolga nella vostra mente. Non giudicatevi, guardate solo come si svolge. Dopo averla assimilata, lasciate andare la versione originale dell'evento via dalla mente, e poi continuate a rivedere la vostra giornata. Ogni volta che assistete ad una scena problematica, ripetete la stessa procedura.

Se siete il tipo di persona che riesce a praticare questo genere di revisione quotidiana della vita e a farla diventare un'abitudine, allora certamente otterrete grandi vantaggi.

Se tuttavia pensate di non riuscire a fare questo tipo di esercizio, allora vi propongo un'alternativa. Ricordate la prova fatta nel capitolo precedente riguardo lo scambio di ruoli? Vi suggerisco semplicemente di rileggere quei passaggi di tanto in tanto, concentrandovi il più possibile e riflettendo per quanto potete su di essi. Vi posso assicurare che, mentre continuate ad assimilarli, e farli vostri, anch'essi cominceranno ad avere un impatto sia sul vostro pensiero che sulle vostre azioni. Bene, credo che abbiate capi-

[12] Emily L. VanLaeys: "Life Review Revealed in Near-Death Experience", *Venture Inward* (luglio/agosto, 1994), pag. 51.

to il concetto, e senza dubbio siete in grado di trovare per conto vostro ulteriori variazioni su queste indicazioni, oppure anche tecniche completamente diverse per mettere in pratica gli insegnamenti offerti dall'esame retrospettivo; (a proposito, sarei molto lieto di ricevere vostre notizie, e vi pregherei di contattarmi se pensate di avere altre idee che seguano queste linee di principio e che possano essere utili anche per altri).

C'è qualcosa che infine vorrei mettere in chiaro, naturalmente; non avete bisogno di subire una NDE per avere un esame retrospettivo ed ottenere direttamente i suoi benefici. Si sa che queste esperienze avvengono spontaneamente in talune occasioni, e possono essere causate da stress e, come ho detto prima, possono essere anche indotte, almeno fino ad un certo punto deliberatamente, da tecniche terapeutiche o altri mezzi. Di seguito c'è un racconto, recentemente ricevuto da un corrispondente che non conoscevo, che mostra come un esame retrospettivo completo possa verificarsi senza una causa apparente, praticamente "da un momento all'altro" e tuttavia con le stesse caratteristiche e illuminazioni ricevute nell'ambito di una NDE.

> In quel momento, allora, io stavo semplicemente steso sul pavimento a pensare e la mia vita intera cominciò a scorrere davanti agli occhi. Sapevo che tutto ciò che era successo nella mia esistenza era il risultato delle mie azioni e tutto era assolutamente giusto. Vedevo il collegamento reciproco di tutto ciò che avevo commesso. Non c'era alcun senso di colpa o di autoaccusa, e nemmeno un giudizio da parte di "Dio". Semplicemente una conoscenza assoluta che tutto nella mia vita era giusto e perfetto. Pertanto non avevo nulla di cui lamentarmi.

Questi episodi spontanei ci aiutano a ricordare, se ancora non bastasse, che il nostro progresso non dipende dal fatto di essere protagonista di una esperienza di premorte, se vogliamo trarre beneficio dai suoi insegnamenti. Quello che spesso arriva attraverso le NDE può venire ad altri in modo diverso, senza dover necessariamente subire o ricorrere ad una crisi di premorte. I doni del cielo possono raggiungerci senza alcuno sforzo, o possono anche essere cercati, o possono semplicemente emergere da circostanze che sembrano puramente casuali. Gli insegnamenti dell'esame retrospettivo stesso, invece, sono disponibili a chiunque, che abbia fatto esperienza diretta o meno. L'unica cosa necessaria è quella di non dimenticare ciò che avete imparato, e di agire secondo la vostra acquisita conoscenza.

8. Nella luce dell'amore: l'insegnamento dell'autoaccettazione

Di tutti gli insegnamenti del mondo, il più grande è l'amore. Tra tutte le lezioni della NDE, nessuna supera in importanza, anzi, nessun'altra raggiunge l'elevazione dell'amore. E ciò che la NDE insegna sull'amore è che ogni cosa *è amore*, è fatta di amore e proviene dall'amore.

Vi ricordate per esempio la scoperta di Peggy Holladay di questa verità mentre si trovava nella Luce? Lei diceva:

> La Luce mi ha affermato che tutto ciò che esiste è amore, e intendo dire proprio tutto! Avevo sempre pensato che l'amore fosse solo un'emozione umana che la gente sentiva di tanto in tanto. Nemmeno nei miei sogni più arditi pensavo che l'amore fosse letteralmente TUTTO CIÒ CHE ESISTE!

Poiché siamo parte di tutto, anche noi siamo concepiti nel e dall'amore. L'amore perciò costituisce la nostra vera natura. E tuttavia, come mai così tanti tra noi non riescono a sentire nella vita questo amore, e addirittura a volte provano disamore verso se stessi? Come mai abbiamo tante difficoltà a collegarci a questo nucleo di amore radiante o perfino a credere che esso esista dentro di noi? Cosa ci fa sentire così estranei all'essenza di ciò che siamo?

Se accettiamo la verità della rivelazione principale della NDE, la risposta può essere solo una: abbiamo perso il contatto con la Fonte. Per noi moderni, si tratta della Caduta.

A livello esistenziale, siamo caduti allontanandoci dall'amore, come neonati usciti dall'utero che si ritrovano nel mondo freddo, e abbiamo dimenticato la nostra vera casa. Ma ecco che gli insegnamenti della NDE arrivano per rammentarci chi siamo, per ricollegarci alla Fonte e per riportarci tra le braccia dell'amore. E molto più di questo: poiché l'amore è la verità essenziale della NDE, e ci può liberare.

Voi, a questo punto potreste chiedervi, ma chi ci tiene prigionieri? Da cosa dobbiamo liberarci? La risposta naturalmente è stata già indicata: si tratta semplicemente di ciò che tendiamo a pensare di noi e, in particolare, dei *giudizi* formulati continuamente su di noi, che ci impediscono il contatto con l'amore della Luce. Noi abbiamo creato la nostra prigione attraverso il giudizio di noi stessi, e ogni giudizio contribuisce a rinchiuderci nella cella buia. Ricordate, però, che la Luce *non giudica mai.* Essa ama. E come abbiamo visto nei capitoli dedicati all'esame retrospettivo, ci mostra, se necessa-

rio, *un modo diverso* di agire che a sua volta incoraggia la discriminazione e l'autointuizione. Quando impariamo a guardare noi stessi, come la Luce vede noi, infine saremo liberi di sentirci come siamo nella realtà, e forse di amarci davvero per la prima volta.

Cosa ci può aiutare a realizzare questo? Primo, ricordate semplicemente ciò che la Luce ci insegna. E per questo voglio citare un altro pensiero di Peggy:

> Mi mostrò quanto tutte le persone siano amate. Era evidente, senza ombra di dubbio che la Luce amava ciascuno nello stesso modo e senza *alcuna* condizione! Voglio proprio insistere su questo, perché il fatto di non dover fare o credere in determinate cose per essere amati, mi ha reso felicissima. NOI GIÀ ERAVAMO AMATI E LO SIAMO SEMPRE, NONOSTANTE TUTTO! La Luce era estremamente sollecita e affettuosa verso tutte le persone. Ricordo di aver visto la gente tutta insieme, mentre la Luce mi chiedeva di "amare le persone". Volevo gridare, avevo delle sensazioni così forti nei riguardi di quella gente... e pensai: "Se solo potessero sapere quanto sono amati, forse non si sentirebbero più così spaventati e soli".

Lo scopo di questo capitolo è quello di utilizzare questa conoscenza, concentrandosi sull'argomento di vitale importanza dell'*amore per se stessi*. L'amore per se stessi, tuttavia, è un termine in un certo senso improprio, e forse ambiguo, perché potrebbe ricordare l'idea suggerita dall'espressione francese *amour propre*. Questa frase che implica una certa considerazione egoistica di sé, in questo caso sarebbe fuorviante, ciò che intendo per amore per se stessi, in questo contesto, potrebbe essere meglio comunicato dal termine: *autocompassione*. Questo concetto è anche molto vicino al più comune significato psicologico di *autoaccettazione*, ed io userò questo termine in generale, per definire l'opinione di se stessi che sembra essere incoraggiata da un incontro con la Luce. Questo capitolo esplorerà i vari modi in cui la Luce insegna l'accettazione di sé, come questo insegnamento può influire sull'atteggiamento dei ritornati e, cosa più importante di tutte, come potete assimilare questi insegnamenti e realizzarli nella vostra vita, cominciando a considerare voi stessi da questa stessa prospettiva.

Il primo dono della Luce: l'autoaccettazione

Quando stavo lavorando su un mio libro ho ricevuto una lettera da una donna dell'Ohio che desiderava condividere con me una profonda esperienza avuta mentre si trovava nella Luce. Nella sua lettera, ha descritto lungamente una serie di effetti secondari che, come sappiamo, sono caratteristici del post-NDE, compreso l'impatto di questo fenomeno sul suo concetto di sé. A questo proposito ha scritto:

> Prima della mia esperienza, credo di essere stata come la maggior parte delle persone, che si sforzano di costruire un'immagine di se stesse migliore. Ma io ho davvero *sentito* quanto preziosa e quanto amata sono da Dio – la Luce – e in ogni momento della mia vita quotidiana lo rammento. Mi fermo spesso a pensare: "Se Lui mi stima a tal punto (come ho sentito in quel giorno di gennaio), allora non importa quali cattivi pensieri io nutra su me stessa; DEVO essere una persona che vale". Vedi, con tutti i miei difetti – e ne ho tanti – Lui ha scelto comunque di darmi questa esperienza che si è rivelata una svolta nella mia vita. Non perché io l'abbia in qualche modo meritata o perché l'ho provocata da me, ma per qualche ragione a me sconosciuta, ai suoi occhi ne sono degna. Credendo in questo, allora, ai miei occhi IO SONO.

Non molto tempo dopo aver ricevuto questa lettera di Nancy, ho incontrato Nel ad una conferenza a Boston e, qualche mese più tardi, mi ha parlato di una sua sensazione emersa dalla NDE, così simile alle riflessioni scritte da Nancy che sembrava avesse avuto la stessa identica esperienza:

> Dopo una lotta durata tutta la vita ho imparato ad accettare me stessa così come sono. Se la Luce e la presenza poteva accettarmi con tutte le mie debolezze e i miei errori, allora io dovevo essere una persona che andava bene così come era.

Se leggete ciò che Nel ha sentito mentre si trovava nella Luce, è facile comprendere come mai questo incontro ha avuto un effetto così profondo su di lei. Per renderci conto della cosa ecco un breve sommario:

> Immediatamente, fui consapevole di una Luce. Era tutto intorno a me, mi avvolgeva, mi circondava completamente. Era un tipo di Luce che non esiste sulla terra, nessun colore di questo pianeta può uguagliarla. Non era come un raggio di sole, non era il bagliore di una lampadina a cento watt, non era un fuoco vivo, non era una serie di candele, non era un'esplosione celestiale nel cielo notturno.
> Era calda, era radiante, dava un senso di pace e accettazione, offriva il perdono, in lei non c'era alcuna forma di accusa, e mi dava un senso di sicurezza totale, del tipo che non avevo mai conosciuto. La amavo. Era perfetta, era amore totale e incondizionato. Era qualsiasi cosa e tutto quello che potreste desiderare sulla terra, ed era tutto racchiuso nella Luce.

Già in precedenza in questo libro, abbiamo naturalmente letto racconti simili sulla Luce – ne abbiamo letti molti – ma in questo caso notiamo in particolare come l'immersione nella Luce lasci il segno sul giudizio individuale che la persona ha di se stessa. Dalle testimonianze di Nancy e Nel (ma accade lo stesso per molti altri ritornati) noi comprendiamo che non perdono di vista le loro mancanze (al contrario, possono anche diventarne più consapevoli, a causa delle rivelazioni dell'esame retrospettivo), ma *nonostante tutto*, sanno che in qualità di *persone* sono infinitamente amate dalla Luce e pertanto, in tal senso, alla fine non c'è nulla di sbagliato nel modo in cui sono e nel modo in cui sono sempre stati.

Cercate di assimilare questa verità proiettando voi stessi in un regno in cui siete immersi in questo amore che tutto accetta e imparate, con una sensazione di certezza assoluta e innegabile, che qualsiasi duro giudizio espresso su voi stessi, per gli errori e le carenze rilevate, non è condiviso dalla Luce. Che liberazione dalla tirannia del vostro sé che esprime sempre giudizi! Non siete la persona che pensavate di essere; i vostri presunti "peccati" e azioni indegne sono già perdonati e la vostra compassione per voi, che trae origine dalla Luce, comincia a permeare ogni aspetto del vostro essere. Non c'è da sorprendersi che si emerga da questo incontro con le carte in regola per un senso del sé interamente nuovo, modellato secondo l'immagine dell'amore che tutto abbraccia e che ora vive in modo permanente dentro di voi.

Non arrivate alla conclusione scontata che queste rivelazioni sconvolgenti siano un privilegio riservato ai ritornati. Infatti, come alcuni miei lettori possono ricordare, Nancy Clark stessa non è stata mai in punto di morte nel momento in cui si è ritrovata circondata dalla Luce. Allora, infatti, stava facendo un elogio ad un caro amico. Come vedremo in un'altra parte di questo libro, la Luce spesso si manifesta a persone che, come Nancy, non si trovano in pericolo di vita, e tende ad avere comunque su di loro lo

stesso tipo di impatto riscontrato nei ritornati. Non avete bisogno di essere in punto di morte per fare esperienza della Luce; potrebbe accadervi in ogni momento inaspettato. E come ho sostenuto ripetutamente in questo libro, non avete neanche bisogno di percepire direttamente la Luce per imparare da essa. I suoi insegnamenti sono a disposizione di chiunque sia aperto a riceverli; tutto ciò che vi serve è il dono di saper applicare ciò che avete imparato su voi stessi.

Ho già mostrato che gli insegnamenti dell'autoaccettazione conferiscono un'incredibile libertà all'individuo, nel senso che lui o lei dopo, può cominciare a liberarsi del sé che condanna, il quale, una volta eliminato, lascia venire alla luce anche l'Entità essenziale ancora latente. Ma ci sono altri doni del cielo che arrivano contemporaneamente come conseguenza a questo processo di smantellamento, e che sono ugualmente importanti in senso pratico. Uno dei più notevoli tra questi è la libertà dalle opinioni degli altri che possono in precedenza aver influenzato il concetto di sé in modo limitante, così come la propria condotta nel mondo. Ancora una volta il caso di Nel spiega con esempi questi effetti secondari. In una lettera scritta a me alcuni mesi dopo il nostro incontro, mi parlava di queste conseguenze e del suo neonato senso di libertà personale e di padronanza di sé:

> La conseguenza più evidente della mia NDE è che ora accetto me stessa perché so chi sono. Non sono più vincolata dalle limitazioni preconcette o dalle condizioni imposte dagli altri. Non sono più soggetta a fare ciò che vogliono gli altri, né ho bisogno di cercare approvazione da parte loro o dimostrarmi alla *loro* altezza. Ho trovato il nucleo centrale dentro di me, uno spirito, che sa ciò che è meglio per me e che mi guida in tutto ciò che faccio. Io ho fede in questo spirito interiore, ascolto ciò che dice e agisco secondo i suoi orientamenti. Naturalmente rispetto le opinioni degli altri e nondimeno apprezzo l'interesse altrui per il mio benessere, ma non mi sento più costretta a seguire alla lettera ciò che gli altri mi dicono di fare. Sono sicura, con la mia conoscenza interiore, di sapere ciò che è meglio per me. Non ho più paura di essere rifiutata perché non sembro all'altezza delle aspettative degli altri. Io mi evolvo, giorno per giorno, nella certezza di essere un individuo in me stessa e come tale sono un essere umano perfettamente valido, con una mente, un corpo e un mio spirito.

Queste parole sono state scritte più di quindici anni fa, ma non hanno perso nulla della loro obiettività. Conosco Nel da molti anni, e secondo me queste parole hanno ritratto perfettamente il suo carattere e il suo modo di essere nel mondo. La documentazione spedita era, in un certo senso, la proclamazione della sua emancipazione personale, poiché la sua NDE si è rivelata una liberazione dai vincoli delle opinioni degli altri e delle loro aspettative nei suoi confronti. Ora dopo la NDE, era finalmente libera di essere se stessa. Ma fate bene attenzione, lei non ha agito seguendo i suoi desideri o istinti egoistici. Al contrario sembra essere diventata consapevole della sua voce interiore – uno spirito dentro di lei, ha affermato – che non ha nulla a che vedere con una presenza spettrale interna, e ora segue ancora di buon grado la sua guida.

Ciò non significa che sia indifferente verso il prossimo. Al contrario, si prende cura senza riserve della sua famiglia e delle altre persone che incontra nella vita dimostrando pienamente questa premura. Ciononostante cammina per la sua strada, perché si è aperta al sistema di guida interiore di cui ha imparato a fidarsi, sapendo che suggerisce le cose giuste per lei.

Non tutti i ritornati si dimostrano sicuri e privi di conflitti come Nel, riguardo questo aspetto, ma molti hanno capito le stesse cose in seguito alle loro NDE, ed hanno cercato, a volte con molta fatica, di trovare la strada che porta al loro autentico sé, ad un

modo di vita che permetta a quel sé di esprimersi pienamente. Nei precedenti capitoli abbiamo, naturalmente, potuto sapere molte cose, sia sul modo in cui i ritornati tendono a cercare un nuovo stile di vita in conformità al loro senso emergente del sé, sia su come a volte tendono a ritornare ai loro precedenti ma abbandonati interessi, con cui amano esprimere i molteplici aspetti del loro sé. Anche queste persone che hanno scelto di dissociarsi, hanno dichiarato la loro indipendenza dai loro sé condizionati e da una vita programmata, che era stata fino ad allora dettata in gran parte dalle aspettative degli altri e della società nei loro confronti. Il nostro compito ora è dunque quello di vedere come è stato possibile il cambiamento, e quali risorse segrete la Luce ha reso disponibili per trovare quella forza necessaria a cominciare il viaggio che la voce interiore ha consigliato di intraprendere.

Altri doni di autoespressione elargiti dalla NDE

Una volta che il vecchio sé comincia a disfare la trama tessuta dalla storia lunga tutta una vita di condizionamento derivato dal giudizio, il sé, nucleo naturale dell'individuo, è infine libero di emergere, a questo punto forte di una comprensione del tutto nuova della vita. Questo processo, però, ha bisogno di tempo, poiché il sé nascente non si manifesta subito nella sua forma completa, come una nuova scoperta, ma deve essere creato dall'individuo attraverso un cambiamento radicale e spesso distinto nell'atteggiamento e nel comportamento. Inoltre, gli amici e la famiglia del ritornato possono opporre resistenza a questi cambiamenti, non riuscendo a capirne l'origine e temendo le conseguenze. Perciò, chiunque volesse realizzare il dono dell'accettazione di sé deve superare sia le tendenze inerziali all'interno di se stessi, e sia i possibili ostacoli esterni posti dagli altri. Ciononostante, il ritornato, in questo processo di autotrasformazione, viene aiutato da nuovi alleati che inaspettatamente si manifestano nella psiche individuale e che provvedono ai mezzi necessari al sé per poter essere rimodellato nell'azione.

Forse, fra tutte, la fonte essenziale di sostegno consiste in una nuova fede in se stessi, che arriva dall'aver ricevuto, come in realtà è stato, l'assenso della Luce stessa. Abbiamo già notato quest'effetto, naturalmente, nelle testimonianze di Nancy e Nel, e altri ritornati, come è ovvio, tendono a ripetere la stessa cosa, parlando di ciò che li ha sostenuti per attuare i cambiamenti necessari nella loro vita; per parafrasare uno di questi ritornati: "Poiché Qualcuno ha fede in me, io non posso evitare di avere fede in me stesso".

L'espressione pratica più ovvia di questa fede è un marcato aumento nei sentimenti di autostima e nella fiducia in se stessi dell'individuo. Nel mio libro *Heading Toward Omega*, per esempio, ci sono molti casi di questo tipo di cambiamenti, riscontrati nelle interviste condotte per quella ricerca[1]. Ecco di seguito alcune brevi citazioni per illustrare l'argomento in questione:

> Mi intimidivo facilmente, e ora non succede più, posso parlare con chiunque... ho molta più sicurezza in me stessa.
>
> [Prima] ero un insicuro, sempre... [ora] se non piaccio a qualcuno, non mi interessa... sono sempre stato – che ci crediate o no – timido e riservato, e non c'era verso di farmi parlare

[1] Vedere il quarto capitolo, in particolare le pagg. 79-81.

davanti a un gruppo di persone. Bene, ho fatto una svolta completa di centottanta gradi... Ho fatto un cambiamento a trecentosessanta gradi, dalla persona timida e introversa che ero, sono diventata estroversa. In tutti i sensi! Adesso parlo perfino in pubblico... non avrei mai potuto tenere un discorso nella mia vita di [prima][2].

In precedenza ho sostenuto che i cambiamenti nell'accettazione del sé, spiegati attraverso gli esempi di Nancy e di Nel, sono in effetti, tipici dei ritornati. Così, lo stesso vale per questo aumento di autostima. Nelle ricerche effettuate ho scoperto che questo accade nella realtà in circa l'85% del mio campione di ritornati. Di recente, Cherie Sutherland, nel suo studio effettuato in Australia, ha riscontrato percentuali praticamente identiche riguardo questo aspetto, l'83% del suo campione di ritornati ha confermato un notevole aumento delle sensazioni di autostima[3]. In effetti, se prendeste in esame alcune delle documentazioni della Sutherland, non sapreste davvero riconoscerle dalle mie. Ecco di seguito due estratti tratti dai due studi per fare un confronto:

Nel momento della mia esperienza pensavo di essere una nullità, e che qualsiasi altra persona fosse molto più istruita di me. Ero molto timida in quei giorni. Adesso è difficile crederci, [ride]... Ero davvero molto timida, diffidavo molto delle mie capacità, anzi, pensavo di non avere nessuna capacità... allora, ero un tipo di persona che si sentiva come oppressa, veramente a terra... ma dopo, la mia vita è totalmente cambiata. È come rifiorita e io sono diventata una persona che sa imporsi e sono più consapevole di chi sono. Adesso comprendo che sono un essere perfetto di diritto e non devo aver paura di nessuno e di niente. Voglio dire, sono sempre la stessa vecchia Moira, che fa gli stessi sbagli, ma sono molto più consapevole di ciò che sta succedendo. Ora ho molta più fiducia in me stessa.
Dopo l'esperienza, la sicurezza in me stesso è davvero aumentata, e anche l'autostima. Non riuscivo ad entrare in una stanza con tante persone se non dopo vari tentativi, e passavo dall'altro lato della strada per evitare di parlare con qualcuno. Adesso sono il primo a parlare se mi trovo in una fila. Ho sempre ammirato mio nonno; quando si metteva in fila ad aspettare l'autobus parlava con tutti. Io non osavo, non avevo alcuna fiducia in me stesso, ma dopo [la NDE] sapevo che c'era qualcosa o qualcuno che si prendeva cura di me e mi guidava[4].

Cosa è successo dunque? Chiaramente, aspetti potenziali del sé precedentemente inattivi e perfino insospettati – forza, capacità e volontà – cominciano a germogliare e a svilupparsi nel terreno improvvisamente fertile dell'anima individuale. La Luce della propria vera natura, come un sole che splende sulle piante della terra, fa emergere quello che era destinato a svilupparsi, mancando solo l'effetto stimolante catalizzatore. In breve, l'amore assoluto e incondizionato della Luce rivela l'essenza del vero sé individuale, e una volta che l'adeguamento con quel sé comincia a manifestarsi, lo sviluppo della naturale fiducia in se stessi e dei sentimenti di autostima, arriva come una conseguenza necessaria, come era destino che fosse. Quando il vecchio sé zoppicante – un ammasso di difese e compro-

[2] Citazioni tratte da *Heading Toward Omega*, pagg. 100-101.

[3] Potete leggere le scoperte della Sutherland in *Transformed by the Light*, pagg. 134-135. E a proposito, quasi tutti coloro che non hanno riscontrato una maggiore autostima o dignità, affermano di non aver avuto cambiamenti di sorta.

[4] Questi passaggi sono tratti dal libro della Sutherland *Within the Light*, in cui l'Autrice presenta più materiale informativo sui suoi intervistati per l'altro suo libro *Transformed by the Light*. Le riflessioni citate sono dei suoi corrispondenti Moira e Patrick, pag. 207.

messi basati sulla paura – lascia la scena, anche le sue grucce possono essere eliminate. Il risultato è il coraggio. Infine si riesce a camminare con le proprie gambe.

Il coraggio è ancora un altro alleato che non solo aiuta a sentire la voce del nuovo sé, ma anche a *seguirla*. Nel quarto capitolo ho scritto che uno dei temi tipici della vita di un ritornato è una specie di viaggio spirituale, che alla base è una ricerca alla realizzazione dell'autentico e proprio sé in azione, e ho illustrato questo concetto con l'esempio di Robert. Qui, dalla nostra prospettiva attuale, possiamo capire non solo perché questo tipo di viaggio si riscontra tanto spesso nei ritornati, ma anche ciò che in primo luogo lo provoca e lo rende possibile. Il nuovo sé non è semplicemente una questione di illuminazione, esso richiede di potersi esprimere, altrimenti sarà come un aborto e le sue richieste possono essere inflessibili.

Considerate il caso di un'altra delle mie corrispondenti, Maria dal Perú, che ha avuto la sua NDE a Lima nel 1975, in concomitanza con la nascita del suo terzo bambino. Quando si risvegliò dalla sua esperienza e guarì, si accorse che il suo *modus vivendi* precedente non poteva più offrire le condizioni adatte allo sviluppo delle sue energie. Nel suo caso, riuscì a trovare il coraggio di liberarsi della vecchia vita.

> Ciò ha provocato un fondamentale cambiamento nel mio atteggiamento verso la vita. Ho lasciato da parte tutte le mie attività di dirigente e ho cominciato a cercare una risposta ispirata da una qualche energia. Una cosa un po' strana per me. Ho iniziato a trarre spunti dalla Bibbia, a incontrare persone mistiche, guru, filosofi, gruppi esoterici, a interessarmi di religione e così via. La mia ricerca durata nove anni è stata piuttosto approfondita. A volte mi sentivo ansiosa, ma potevo superare questo stato, perché ogni nuova scoperta mi faceva vedere con chiarezza che le mie ricerche e i suoi risultati erano del tutto coerenti con la mia NDE stessa. Ciò mi riempiva di ottimismo e pace interiore.
>
> Non mi potevo più identificare con le persone del mio ambiente sociale e familiare. I miei valori avevano subito uno sconvolgimento e avevo cominciato a cambiare [ma] altri furono riconfermati quando intensificai la mia ricerca. Ho dovuto lasciare tutte le mie amicizie, che ora sono formate da artisti e intellettuali d'avanguardia, molti dei quali con una vera vocazione per il servizio sociale. Mio marito, riusciva a comprendermi ed era disponibile, ma a volte non riuscivo a spiegare cosa sentivo e gli dicevo soltanto: "Sono sull'orlo della profondità: un abisso". E lui mi ascoltava con serietà e tenerezza, e ciò mi aiutava molto. "Vai avanti!", mi diceva.

E lei andò avanti. Ho avuto notizie di Maria un paio di volte dopo la sua prima lettera. L'ultima volta risale allo scorso anno. Adesso non è più a Lima, sia in senso geografico che metaforico. Si è immersa profondamente nello sciamanesimo del Sud America, che considera un sentiero alternativo verso lo stesso regno il cui accesso le è stato consentito attraverso la NDE, e attualmente aiuta le persone che desiderano esplorare questa pratica tradizionale ed imparare i suoi metodi, nella cultura antica del luogo. In poche parole è diventata una "*sciamanista*", e la sua ultima lettera mostra che lei sente di aver proprio seguito la sua vera vocazione.

Maria, tuttavia, è stata una delle fortunate, perché ha avuto il sostegno del marito nella ricerca del suo scopo nella vita e nel permettere al suo nuovo sé di esprimersi attraverso di esso. Molti ritornati non sono così fortunati, poiché la strada che si sentono spinti a seguire spesso li costringe ad alienarsi *sia* dagli amici *sia* dalla famiglia; di conseguenza un divorzio o la rottura di un rapporto fondamentale diventa una disavventura fin troppo frequente per i sopravvissuti ad uno stato di premorte. Anche separarsi dal coniuge o dal compagno, come abbiamo visto ad esempio nel caso di Mia nel quarto

capitolo, richiede coraggio, ma tale coraggio è precisamente l'alleato su cui ora si può contare per essere sostenuti nel prendere questi provvedimenti drastici. Il ritornato sa che a volte *deve* farlo, non a causa dell'infelicità personale nel rapporto con il partner, ma perché il nuovo sé non può semplicemente venire alla luce, men che meno prosperare in un ambiente ostile alla sua esistenza. La lotta profonda che così tanti ritornati devono affrontare, se vogliono realizzare il loro sé e se vogliono seguirlo dovunque li conduca, ovviamente, richiede moltissima autocompassione. Ma la lotta per far ascoltare la propria voce tra il chiasso di coloro che gridano e ammoniscono o perfino minacciano può ancora essere fonte di timore e angoscia per il ritornato. Tanto spesso, nelle mie consultazioni con queste persone alle prese con i tentativi per trovare il loro sentiero verso la liberazione del sé e la realizzazione spirituale, ho dovuto ascoltare il loro angosciato appello alla ricerca di una guida adatta, poiché dovevano affrontare scelte difficili che non potevano più evitare.

Sebbene questo genere di *cri de coeur* è qualcosa che ho sentito spesso dalle labbra dei ritornati con cui ho lavorato, dobbiamo ricordare che la via che li richiama non è assolutamente qualcosa che comporta sempre tale profonda lacerazione di anima, o che richiede uno sconvolgimento totale o doloroso della vita personale. Per illustrare con un esempio una trasformazione più semplice nel più autentico sé individuale, potreste ricordare nel primo capitolo, la storia di Peggy, in cui le era stato fatto capire l'imperativo di "seguire il suo amore". In questo caso, mentre rivediamo in un nuovo contesto alcuni dei temi precedentemente esplorati, verso la fine di quel capitolo, sarà utile ritornare su alcune delle osservazioni di Peggy per completare questo dibattito e ristabilire il necessario equilibrio.

Peggy, come ricorderete, è stata premurosamente guidata dalla Luce a rendersi conto che il suo amore naturale aveva qualcosa a che fare con la musica, in particolare con la gioia del canto, e nella sua vita post-NDE il canto è diventato ancora l'elemento fondamentale della sua esistenza. A Peggy, quindi non era necessario divorziare dal marito, andare in giro per il pianeta alla ricerca di maestri spirituali, o lasciare il suo vecchio mondo alle spalle come un mucchio di rifiuti abbandonati. Tutto ciò che bastava nella sua vita era semplicemente ricordare di "seguire il suo amore", ritornare *indietro* dove lei l'aveva abbandonato e ricominciare da quel punto. E tutto ciò che serviva per questo non era tanto un grande coraggio, quanto *l'intuizione e l'autocomprensione*, altri doni provenienti dalla Luce, che sono sufficienti a condurre molti ritornati sulla strada che devono ora percorrere, la quale può passare anche vicino casa, anche se non possono essere certi della sua destinazione ultima. Per Peggy tuttavia, c'era anche un senso di gratitudine che stimolava il suo viaggio, ed era per il più grande tra i doni ricevuti:

> Lo scopo della mia intera vita era diventato quello di ripagare in qualche modo la Luce, per essere giunta fino a me ed avermi amato quando ne avevo più bisogno. Penso proprio che questo sarà un progetto che mi accompagnerà per tutta la vita. La "vecchia me" è sparita e ogni giorno scopro la "nuova me". Non so cosa mi porterà il futuro ma farò del mio meglio per rimanere aperta allo sviluppo e ai cambiamenti. So che probabilmente trascorrerò il resto della mia vita ad effettuare adattamenti, in un modo o nell'altro, in relazione a ciò che accadde quel giorno di agosto. Ma se avessi il mondo intero non vorrei cambiare una virgola di quell'episodio! Rimarrà con me sempre e spero di riuscire a trovare un modo per condividerlo con gli altri.

Ovviamente il sentiero di ciascuno è diverso, e i modi per creare o ricongiungersi con l'autentico sé corrispondono al numero dei viaggiatori terreni che cercano di trovare la loro strada. Alcuni, come Maria e Robert avranno bisogno di avventurarsi lontano dal luogo in cui li aveva condotti la vita precedente, dovranno trovare nuovi compagni lungo la strada e scoprire attraverso la loro ricerca una vocazione del tutto diversa su cui basare la nuova vita. Altri come Peggy e Craig, hanno solo bisogno di tornare, diciamo, nel loro giardino d'infanzia. Alcuni divorzieranno, mentre altri troveranno la vita familiare arricchita e rinnovata. Il sentiero di qualcuno potrebbe essere per un altro un vicolo cieco.

E per ogni diverso viaggio saranno necessari diversi doni elargiti dalla Luce, ma la Luce insegna anche questo: se ne avrete bisogno, li avrete. L'amore incessante della Luce guida il vostro cammino, infallibilmente, e vi dà tutto ciò che serve. L'unica cosa necessaria è fare il primo decisivo e irreversibile passo nel mondo che vi conduce sul sentiero che il vostro cuore ormai libero vi ha aiutato a scorgere.

La ricerca del sé: servirsi dei doni della NDE

Finora in questo capitolo abbiamo visto il potere che il dono dell'autoaccettazione conferisce al viaggiatore dell'aldilà, per effettuare i grandi cambiamenti avvenuti nella concezione di se stessi e abbiamo esplorato come i vari aspetti di questo dono – aumento dell'autostima, della fiducia in se stessi, del coraggio e dell'autointuizione – allora sostengano l'individuo per effettuare quei particolari cambiamenti nella vita che riflettono e a loro volta rafforzano il loro sé emergente. Ciò che rimane da affrontare ora, però, non è solo il bisogno di comprendere questi fenomeni in modo più approfondito, ma ci attende una sfida ancora più grande: dobbiamo ancora imparare ad applicare quello che abbiamo appreso dalla nostra vita. Ma prima un importante avvertimento: *naturalmente*, molte persone – e indubbiamente molti lettori di questo libro – si trovano già "sul sentiero" della loro vita ed agiscono in gran parte seguendo il loro autentico sé. Tali individui non avranno bisogno di applicare questi insegnamenti, perché lo avranno già fatto da soli. Probabilmente a queste persone basterà "un corso di aggiornamento" del tipo offerto da questo capitolo. Ciò che segue, invece, è dedicato in particolare ai lettori che sentono come questo capitolo abbia risvegliato alcuni dubbi, riguardo al fatto se essi siano davvero, e in che misura, in contatto con i loro sé essenziali e se stanno vivendo come dovrebbero. Se avete queste sensazioni, allora continuate la lettura: è proprio quello che fa per voi.

Cerchiamo di indagare più da vicino nella questione dell'autenticità, riflettendo sulle vostre reazioni a ciò che è stato presentato in queste pagine e invero in tutto il libro, ma specialmente nel materiale proposto nel primo e nel quarto capitolo. Ci devono essere alcuni casi in particolare con cui vi siete identificati, o che vi hanno fatto fermare a pensare per un momento alla vostra vita. Prendetevi alcuni minuti per ricordare questi casi. O ancor meglio interrompete la lettura, arrivati alla fine di questo paragrafo, e rileggete quegli episodi. Cosa suscitano in voi? Vi suggeriscono la presenza di alcuni blocchi nella vostra vita? Ci sono state delle svolte in cui avete scelto la direzione sbagliata, osservando le cose in retrospettiva? Ci sono stati dei momenti in cui avete agito semplicemente per accontentare gli altri, a detrimento dei vostri bisogni vitali? Ci sono state occasioni – forse troppe – in cui vi siete arresi a quelle voci che vi pregava-

no di "rimettere a posto la loro vita?". Vi siete ricordati di non essere riusciti a "seguire il vostro amore", pensando che se l'aveste fatto sareste solo stati egoisti? Credo, in ogni caso, che siate capaci di porvi dei quesiti da soli, quelli che solo voi conoscete e che rivestono per voi un significato particolare. Prendetevi ora del tempo, per riflettere e scrivere qualcosa a riguardo, in un diario o su un foglio qualsiasi che avete a disposizione, oppure sul vostro personal computer. Non importa la forma, è solo il processo di un'indagine interiore che consenta lo svolgimento del necessario lavoro intimo. Ritornate a questo capitolo solo quando avrete finito e prendetevi tutto il tempo che vi occorre.

Voi stessi dovrete decidere cosa fare, se mai voleste, in relazione alle vostre scoperte personali. Forse dovrete solo osservarle per qualche tempo, lasciarle lavorare lentamente sullo sfondo della vostra mente e fantasticare un po' su di esse, se questa è la vostra attitudine. Forse non vorrete fare nulla o sembrerà che non facciate nulla. Alcuni di voi parleranno con un amico fidato, mentre altri continueranno a pensarci nel tempo o scriveranno ancora qualche riflessione. Se avete questa tendenza, potreste entrare in terapia per esplorare queste scoperte, ricercare mezzi più radicali di autoanalisi, trovare un vostro gruppo di ritornati dall'aldilà, cercare un maestro spirituale o, come Robert e Maria, decidere di intraprendere un percorso assolutamente diverso nella vostra vita. Ho già sostenuto che ci sono miriadi di strade da ricercare per l'autentico sé di ciascuno, ed è appena il caso che io accenni solo ad alcune di esse, né è compito mio suggerirvi una scelta. Questa sta a voi, in ogni caso, se decidete di intraprendere questo nuovo cammino. Tutto ciò che posso fare a questo riguardo, e che troverete nei capitoli finali, è indicare la via per trovare alcune specifiche risorse e programmi, e lasciarvi poi liberi di scegliere.

In ogni caso ci sono ancora alcuni orientamenti generali e promemoria che possono essere estratti da questo capitolo, perché *ognuno* li usi nel modo migliore. Questi hanno tutti a che fare con ciò che si trova quando si incontra la Luce, sia attraverso una crisi di premorte che in qualsiasi altro modo. C'è un insegnamento essenziale da parte della Luce, che – dicono i ritornati – si applica a tutti. Questo insegnamento e questo capitolo possono essere riassunti come segue: ognuno è amato infinitamente e con incredibile compassione. C'è un piano, oppure si potrebbe dire, una specie di progetto per la vita di ciascuno, e mentre ognuno di noi è libero di adeguarsi e seguirlo oppure rifiutarlo, la Luce è lì per aiutarci a trovarlo. Se possiamo aprirci alla Luce e invocare la sua presenza nella nostra vita, a tempo debito, ci sarà mostrato il nostro cammino, e noi riconosceremo che si tratta senza dubbio del sentiero che dobbiamo percorrere perché ci dà gioia. La gioia della vita è il segno più evidente che stiamo vivendo nel modo giusto.

Ciò che uccide è il giudizio, ciò che guarisce è l'amore. La luce stessa è solo amore, e non giudica mai, vi *accompagna* invece garbatamente verso il vostro sé essenziale. Vuole che voi comprendiate che il vostro nucleo centrale è costituito da questa Luce, non è qualcosa di esterno a voi. Quando vi identificate con questa Luce avrete solo amore e compassione per voi e per tutte le cose, e potrete liberarvi da ogni giudizio. L'autocondanna, il senso di colpa e altre forme di lacerazione psichica, scompaiono di conseguenza. Quando il giudizio – lo spietato seminatore di disunione – si sgretola in mille pezzi, rimane solo l'accettazione di tutto, e questo è chiamato amore.

"Di tutti gli insegnamenti del mondo, il più grande è l'amore. Tra tutte le lezioni della NDE, nessuna supera in importanza, anzi, nessun'altra raggiunge l'elevazione dell'amore. E ciò che la NDE insegna sull'amore è che ogni cosa *è amore*, è fatta di amore e proviene dall'amore".

9. Attraverso un velo con leggerezza: vedere il mondo con gli occhi aperti dalla NDE

Nell'ultimo capitolo, ci siamo concentrati sul senso del sé che l'esperienza di premorte tende a risvegliare. In queste pagine, arriveremo a capire che l'effetto di una NDE è quello di stimolare lo sviluppo dell'autostima e dell'autoaccettazione, e pertanto di rafforzare il coraggio individuale necessario ad intraprendere un modo di vivere che sia adeguato al proprio autentico sé. Tra la serie di insegnamenti proposti in quel capitolo, forse il più significativo è quello che mette in evidenza l'importanza dell'autocompassione.

In queste pagine, la nostra attenzione si volge altrove, cosicché noi non osserveremo il sé, ma il mondo visto attraverso gli occhi di un ritornato dall'aldilà. Nel fare questo, dunque, ritorniamo per un momento ad alcuni dei temi trattati nel quinto capitolo, in cui ho cercato di ritrarre la figura di un ritornato in termini di una serie caratteristica di convinzioni, attitudini e valori, che tendono a manifestarsi come conseguenza di una NDE. Questo modello di effetti secondari psicologici costituisce a suo modo un'altra *visione del mondo*, un filtro particolare che permette al ritornato di vedere il mondo ordinario e farne esperienza con una maggiore sensibilità e apprezzamento del valore. Di conseguenza, l'autocompassione volta all'esterno diventa compassione per il prossimo, e quindi, l'insegnamento essenziale che dobbiamo assimilare in *questo* capitolo è presto detto.

Ho detto "assimilare" deliberatamente, perché il nostro compito ora non è quello di capire semplicemente che il ritornato vede il mondo attraverso occhi illuminati dalla compassione, ma di imparare a vedere anche noi il mondo nello stesso modo. Come possiamo cominciare a interiorizzare questo punto di vista – e in effetti, come possiamo aver già cominciato ad attuare questo processo senza neanche rendercene conto – ecco lo scopo di questo capitolo, e il fatto che *ciò* sia possibile, è stato già stabilito nella premessa di questo libro. Anche i ritornati ne sono convinti. Uno di loro è il mio amico Steve, che abbiamo incontrato nel primo capitolo, il quale mi ha detto: "È possibile ottenere tutta la conoscenza che si acquisisce al momento della morte, ma senza dover morire. Non c'è bisogno di spirare per ottenerla".

Allora, come possiamo cominciare per cogliere questa conoscenza ed adottare il metodo dei ritornati di fare esperienza del mondo? Prima di tutto, sembrerebbe che ci siano due distinti metodi di apprendimento disponibili, i quali sebbene possano essere senza dubbio isolati a scopo euristico, possono anche lavorare insieme in modo sinergico. Il primo agisce secondo il principio del contagio, mentre il secondo prevede uno sforzo deliberato per emulare il comportamento dei ritornati e dunque mette-

re in pratica ciò che si è imparato sul loro modo di essere nel mondo. In questo capitolo analizzeremo entrambe le tecniche di apprendimento, benché all'inizio ci concentreremo di più sulla prima.

La NDE come un virus benigno

Come sapete, le informazioni disponibili sugli stati di premorte sono in circolazione dalla metà degli anni Settanta; da allora gli studi d'avanguardia di Elisabeth Kübler-Ross e Raymond Moody hanno avuto un impatto così dirompente, che da tempo il mondo occidentale, come minimo, è al corrente dei viaggi nella Luce raccontati dai sopravvissuti alla morte. Dunque, il fascino popolare suscitato dall'interesse per queste esperienze, sebbene abbia registrato alti e bassi, non è stato mai del tutto in declino, e la NDE fino ad oggi rimane un prodotto fondamentale della nostra cultura di massa. È strano allora, che nonostante tutta l'attenzione rivolta a questo fenomeno, specialmente attraverso i media e attualmente su Internet, praticamente non c'è stata alcuna ricerca specifica sugli effetti rilevati nella gente comune che non aveva mai avuto questa esperienza, dopo aver appreso tutte queste notizie relative alla NDE: ovviamente, la maggioranza delle persone su questo pianeta! Il fatto che, dopo tutto questo tempo, sappiamo ancora così poco sulle reazioni più diffuse nel mondo a questa immensa quantità di materiale informativo attualmente disponibile basato sulla NDE, indica una sorprendente lacuna nel campo degli studi di premorte e il bisogno di colmarla attraverso inchieste attente e sistematiche.

Chiaramente, non sarebbe neanche corretto sottintendere l'inesistenza di dati riguardo a questa questione. Ad esempio, sono già stati condotti una serie di sondaggi da parte di vari gruppi professionali, come medici, infermiere, psicologi o membri del clero, negli Stati Uniti e nelle comunità selezionate in altri luoghi del mondo, che hanno effettuato indagini per stabilire il grado di conoscenza delle NDE e il consenso suscitato da queste esperienze[1]. Ci sono ovviamente lettere pubblicate qua e là e molte altre non pubblicate, alcune delle quali saranno presentate nei capitoli successivi, che offrono eloquente e commovente testimonianza del potere dimostrato dalla letteratura specializzata sulle NDE di dare conforto, speranza e ispirazione a individui che non hanno mai avuto questa esperienza. Queste inchieste e racconti personali suggeriscono senza dubbio il grado dell'impatto su gruppi selezionati e singoli individui

[1] Vedere ad esempio: *The Near-Death Experience: a Survey of Clergy's Attitude and Knowledge*, di D. Royse, 1985; *Nurses' Views of NDEs*, di R. Orne, 1986; *Assessing Psychologists' Knowledge and Attitudes Toward Near-Death Experience*, di B.A. Walker e R.D. Russell, 1989; *Interdisciplinary perception of the Near-Death Experience: Implications for Professional Education and Practice*, di E.R. Hayes e L.D. Waters, 1989; *Hospice Nurses' Knowledge and Attitudes Toward the Near-Death Experience*, di Linda Barnett, 1991; *Assessment of Clergy Knowledge and Attitudes Toward the Near-Death Experience*, di L.J. Bechtel, A. Chen, R.A. Pierce, e B.A. Walker, 1992; *An Assessment of Physicians' Knowledge of and Attitudes Toward Near-Death Experience*, di L.H. Moore, 1994; *Community Attitudes Toward Near-Death Experiences: an Australian Study*, di A. Kellehear e P. Heaven, 1989; *Community Attitudes Toward Near-Death Experiences: a Chinese Study*, di A. Kellehear, P. Heaven e J. Gao, 1990.

causato dalle informazioni sulle NDE, ma c'è ancora molto da lavorare prima di poter definire queste inchieste o indagini "studi approfonditi" volti a stabilire in che modo queste informazioni siano state ricevute dalla popolazione in generale.

Infatti, per quanto ne so, ci sono stati solo due studi che hanno tentato di esplorare questa questione a livello professionale. Benché siano stati utilizzati campioni di persone comuni che non conoscevano l'esperienza, i dati sono ben lontani dal rappresentare la popolazione in generale. Il primo di questi è stato descritto alcuni anni fa dal defunto sociologo Charles Flynn nel suo libro *After the Beyond* ed è stato chiamato "The Love Project". Questa iniziativa rappresentava il tentativo di Flynn di convogliare sulle persone alcuni degli insegnamenti morali della NDE, poiché si richiedeva agli studenti che frequentavano le lezioni di sociologia alla Miami University dell'Ohio, di compiere uno sforzo specifico della durata di un semestre per "trattare in modo cordiale e affettuoso qualcuno con cui non avrebbero altrimenti voluto avere a che fare"[2]. Ovviamente, in questo caso, Flynn stava impiegando una strategia di apprendimento basata su un'imitazione palesemente diretta dell'atteggiamento dei ritornati verso il prossimo. Sebbene l'argomento dei suoi corsi non riguardasse *particolarmente* le NDE, Flynn ne parlava in seminari e conferenze, mettendo in luce come queste esperienze tendano a risvegliare un atteggiamento più affettuoso e compassionevole verso gli altri, e utilizzava anche dei video con filmati di alcuni ritornati che raccontavano le loro esperienze. Inoltre, Flynn richiedeva ai suoi studenti di leggere un libro allora popolare, scritto da Leo Buscaglia: *Love*[3], poiché lo considerava una guida per il tipo di reazioni che cercava di incoraggiare nei suoi allievi, e mostrava anche filmati delle conferenze di Buscaglia.

Nell'insieme, più di 400 ragazzi presero parte a questi "Love Projects". Flynn valutò i risultati delle attività dei suoi studenti attraverso una combinazione di questionari e diari personali. Le sue scoperte hanno mostrato con certezza che queste interazioni avevano provocato un più intenso senso di interesse compassionevole verso gli altri in generale (più dell'80% dei suoi studenti confermava questo effetto), così come maggiori sentimenti di autostima (indicati da circa il 65 % di quegli allievi). Inoltre questi effetti tendevano a durare, pur attenuandosi nel tempo, come è stato mostrato da un'indagine di controllo effettuata l'anno seguente.

Naturalmente questo tentativo di trasmettere "gli insegnamenti dell'amore originati dalle NDE", come Flynn continuava a sostenere imperturbato[4], va ben oltre la semplice analisi degli effetti rilevati dopo la sola acquisizione delle informazioni sulle NDE, cosa di cui ci occuperemo principalmente tra breve. Ciononostante, ricerche più recenti suggeriscono che non è affatto *necessario* convincere le persone ad impegnarsi in modo attivo, perché esse comincino a percepire alcuni dei benefici delle NDE in se stessi. Apparentemente, almeno chi è disponibile o interessato alle NDE, sembra beneficiare della sola conoscenza dei dati per manifestare gli stessi tipi di cambiamenti, a volte anche più drastici, che Flynn ha rilevato nei suoi studenti.

In questo caso mi riferisco ad un lavoro che ho svolto di recente, che è stato pubblicato in un libro con il titolo di *Progetto Omega.* La parte più importante di questo

[2] C.P. Flynn, 1986, pag. 7.

[3] Leo Buscaglia, *Love* (New York, Fawcett, 1982).

[4] C.P. Flynn, 1986, pag. 7.

[5] Kenneth Ring, *Progetto Omega* (Roma, Edizioni Mediterranee, 2001).

studio riguardava 74 ritornati e, cosa più importante nel nostro caso, un gruppo di controllo di 54 persone che erano per certo interessate alle NDE, senza però essere stati direttamente coinvolti nell'esperienza. Studiando il modello di cambiamento nei valori e nelle convinzioni, ho scoperto che il gruppo di controllo mostrava molti degli stessi effetti rilevati nei ritornati *da quando aveva cominciato ad interessarsi agli stati di premorte*, benché, chiaramente, l'intensità di questi cambiamenti era in genere inferiore a quella riscontrata nei ritornati stessi. Tuttavia i risultati hanno senza dubbio dimostrato che il gruppo di controllo sentiva di aver anch'esso acquisito un migliore apprezzamento della vita, una maggiore auto-accettazione, un maggiore interesse compassionevole per gli altri, una più intensa spiritualità, un minore interesse in cose materiali e così via; in breve, riflettevano in grandi linee lo stesso genere di valori dei reali ritornati, forse semplicemente perché erano attirati dalla dimensione di queste esperienze. E non solo, ulteriori studi hanno rivelato che i cambiamenti nei valori e nella prospettiva generale confermati dal gruppo di controllo tendevano a persistere e non scomparivano con il passar del tempo. In alcuni casi, queste persone descrivevano dei cambiamenti che erano cominciati circa venti anni prima.

Inoltre, ho scoperto altri duraturi cambiamenti nelle convinzioni e nei valori del gruppo di controllo, che dimostravano quanto le persone avessero aderito a posizioni praticamente indistinguibili dalle opinioni tipiche espresse dai ritornati. Ad esempio, proprio come i viaggiatori dell'aldilà, dopo aver appreso i principi insegnati dalle NDE, la maggioranza del gruppo di controllo si era accorta di aver sviluppato una superiore sensibilità ecologica e interesse per il benessere del pianeta. Inoltre, più dell'80% delle persone del gruppo confermava una minore paura della morte, e una percentuale analoga sosteneva che la sua convinzione nella vita dopo la morte era molto più salda: tutti effetti che sono ancora simili a quelli descritti dai nostri ritornati.

In generale, il modello di massima dei nostri dati ci indica con certezza che la semplice acquisizione di dati riguardo le NDE può agire più o meno come un "virus benigno". Vale a dire, venendo a conoscenza delle testimonianze sulle NDE, potete "contagiarvi" perché le esperienze di premorte sembrano essere trasmissibili. Perciò, è alquanto plausibile sostenere che in tal modo potete usufruire di alcuni benefici delle NDE – possibilmente per tutta la vita – senza dover arrivare al punto estremo di gettarvi sotto le ruote del primo treno che passa, come una moderna Anna Karenina, per indurre forzatamente l'esperienza. Come sapete, questo libro è basato proprio su questa premessa, e se si rivela giusta, dovreste già mostrare alcuni segni che indicano l'avvenuto contagio dello stesso "stato d'animo" dei ritornati e, pertanto, dovreste vedere il mondo con occhi non troppo diversi dai loro.

In ogni caso, un'altra possibile indicazione del modo in cui la conoscenza dei dati sulle NDE può servire a causare cambiamenti nei valori personali, simili a quelli tipici dei viaggiatori dell'aldilà, arriva da uno studio condotto dallo psichiatra Bruce Greyson, che per molti anni è stato il redattore del *The Journal of Near-Death Studies*[6]. Nel 1983, Greyson ha pubblicato i risultati di un'inchiesta sui valori personali basata su un campione di 89 ritornati e di altri 175 membri della IANDS (Associazione Internazionale per gli Studi sulla Premorte) i quali *non* avevano avuto nessuna NDE, ma erano ovvia-

[6] Questa rivista accademica trimestrale è pubblicata da Human Science Press, Inc. (Spring Street, 223, New York, NY 10013-1578).

mente abbastanza interessati alla cosa tanto da iscriversi ad un'associazione dedicata a questi studi[7]. Nella sua ricerca, Greyson era particolarmente interessato a quattro gruppi di valori personali: realizzazione del sé, altruismo, spiritualità e successo nella vita.

A tutte le persone del campione studiato è stato richiesto di valutare questi fattori secondo il valore personale ad essi attribuito.

I dati significativi delle scoperte di Greyson hanno dimostrato quanto *simili* fossero i punti di vista di questi due gruppi rispetto ai loro valori, i veri ritornati e gli interessati al fenomeno. Entrambi i gruppi hanno attribuito grande importanza ai valori della autorealizzazione, dell'altruismo e della spiritualità, e secondo le statistiche, non c'era differenza sostanziale. Il successo nella vita, invece, è stato posto in secondo piano da entrambi i gruppi, sebbene i ritornati, secondo la nostra statistica, erano in una certa misura meno interessati a questo aspetto della vita. In generale, così come risulta dalle scoperte emerse dall'Omega Project, abbiamo visto che la scala dei valori delle persone affascinate dalle NDE tende a emulare quella di chi ha effettivamente vissuto questa esperienza. Ovviamente, ci possono essere varie ragioni che spiegano questo risultato, ma quelle che sembrano con più probabilità aver assunto un ruolo primario, sono costituite dalle testimonianze più che convincenti dei ritornati su ciò che conta davvero nella vita. I racconti hanno influenzato in modo significativo tutte quelle persone già attirate dal fenomeno delle NDE, tanto da essere innanzi tutto membri di un'organizzazione come la IANDS. In quèsto caso, abbiamo un'altra inchiesta le cui scoperte sono, come minimo, coerenti con l'ipotesi del virus benigno che abbiamo avanzato.

Le scoperte degli studi che ho appena accennato, e specialmente le loro conseguenze, mi hanno affascinato e come ho già affermato, giustificano ulteriore attenzione da parte dei ricercatori in materia di NDE. Come sforzo preliminare a questo fine, alcuni anni fa ho condotto un sondaggio informale per conto mio che da allora è stato ripetuto due volte, e che combina elementi dell'approccio di Flynn con altri tratti dalla metodologia dell'Omega Project. Sebbene non possa essere definito molto più di una piccola intervista, fornisce invero un indizio eloquente di come le informazioni relative alle NDE possono influenzare una fascia di popolazione in modi non molto diversi da quello che il libro che state leggendo si propone di fare. In ogni caso, vorrei dedicare alcuni minuti per parlarvi di questo.

Una verifica dell'ipotesi del virus benigno

Come ho detto, proprio all'inizio del libro, dal 1985 al 1994, ho organizzato un corso sulle NDE per gli studenti dell'università del Connecticut. Alla fine di ogni semestre, di solito, un numero compreso tra 35 e 40 studenti si iscrivevano al mio corso, e negli anni gli iscritti hanno raggiunto circa le 500 presenze. In questo corso, io richiedevo ai miei studenti di tenere un diario accurato in cui dovevano scrivere le loro reazioni e commenti sulle lezioni in classe, sulle letture assegnate e sugli eventi della loro vita o quella di altri che avevano attinenza con gli argomenti considerati durati il semestre. Leggendo questi diari e i saggi di fine corso, così come partecipan-

[7] Bruce Greyson, "Near-Death Experiences and Personal Values", *American Journal of Psychiatry*, 140 (5), 1983, 618-620.

do ai loro dibattiti, spesso ho avuto modo di rendermi conto che gli insegnamenti, nel complesso, tendevano ad avere un intenso impatto sui miei studenti e in alcuni casi direi, senza ombra di dubbio, toccavano la persona nel profondo. Tuttavia, ero ancora riluttante a tentare di valutare questi effetti in qualche modo preciso e rigoroso, per timore di essere frainteso, poiché poteva sembrare che avessi qualche tipo di malcelato interesse personale nel verificare come i miei studenti reagivano alle mie lezioni. In effetti, proprio per questo, fin dall'inizio del semestre, ho chiarito che avrei accettato, e che anzi ero interessato a conoscere tutte le opinioni, comprese le forme più eclatanti di scetticismo. Così ho richiesto semplicemente ai miei studenti di accogliere il materiale presentato con uno spirito di apertura mentale, attraverso il quale erano invitati a raggiungere le loro conclusioni sulle NDE.

Ma cosa è stato presentato davvero in questo corso? Ho cominciato spiegando in grandi linee cosa fosse una NDE e poi alcune ore di lezione sono state dedicate ad alcuni video di persone che raccontavano la loro storia. Dopo di ciò, tre ritornati venivano in classe per condividere la propria esperienza direttamente con gli studenti. In qualche occasione durante il semestre, dividevo gli studenti in piccoli gruppi, affinché discutessero tra di loro le questioni che avevamo trattato durante il corso, e questo accadeva sempre appena dopo la diretta partecipazione dei "ritornati" in classe. Infine, continuavamo a riesaminare quello che eravamo venuti a sapere delle NDE e i vari modelli interpretativi disponibili per spiegare l'esperienza. Nei nostri incontri, abbiamo visto argomenti come gli studi sull'attendibilità (il materiale che ho proposto nel capitolo due), le NDE nei bambini, le NDE spaventose, i suicidi e le esperienze premorte, ricerche di diverse culture a confronto e così via.

Nella seconda metà del corso ho presentato materiale relativo ad altri fenomeni collegati alle NDE, come visioni sul letto di morte, viaggi fuori dal corpo, esperienze mistiche, e poi ho dedicato parte delle lezioni all'esame delle conseguenze lasciate dalle NDE. Verso la fine del corso, abbiamo dato anche spazio, seppure limitato, a più vasti interrogativi e ipotesi teoretiche suggerite dalle NDE e le probabili implicazioni evolutive. Durante il semestre, invitavo in classe almeno altri tre ritornati, di solito per parlare delle conseguenze del fenomeno, e altri ospiti compresi i ricercatori. Ho anche avviato un numero limitato – di solito due – di lezioni sperimentali, in cui, ad esempio, assegnavo degli esercizi che richiedevano agli studenti di confrontarsi con la propria morte o meditare sulle implicazioni dell'esame retrospettivo applicato alla loro vita (come avete fatto nel capitolo sei). Nell'insieme, ci siamo incontrati 28 volte in un periodo di 14 settimane ed ogni lezione durava circa 75 minuti.

Come letture, consigliavo *La vita oltre la vita* di Raymond Moody, il mio libro *Heading Toward Omega*, uno dei libri di Scott Rogo, *Life After Death*, principalmente per l'analisi ivi contenuta di vari fenomeni parapsicologici connessi alle NDE (la materia della vita dopo la morte è stata dibattuta in breve, e non costituisce uno dei temi principali trattati nel corso), e infine un'opera di Michael Talbot dal titolo *The Holographic Universe*, che offre una prospettiva teorica unificata, secondo la quale episodi anomali come le NDE potevano essere compresi nell'ambito di un approccio scientifico basato su un "Nuovo Paradigma".

Che tipo di studente, dunque, finiva per frequentare questo corso? All'inizio ho condotto un'indagine informale per stabilire, anzi solo per vedere, che cosa questi allievi sapevano già sulle NDE e quale fosse la loro opinione. In generale, questi ragazzi, che

frequentavano i primi o gli ultimi anni del corso di laurea, non erano gran che al corrente delle esperienze di premorte, e la maggior parte di ciò che conoscevano sembrava essere basato su fonti scontate e inaffidabili o superficiali, come talk show, settimanali scandalistici, articoli e film. Perciò di regola, tendevano a cominciare il corso con una conoscenza piuttosto approssimativa, di solito limitata, delle NDE. Per lo più, gli studenti si dimostravano aperti e disponibili, e manifestavano la curiosità di saperne di più. Scettici assoluti e polemici irriducibili erano relativamente rari (ma qualcuno c'era sempre); un certo numero di studenti, comunque, esprimeva un qualche scetticismo o altre forme di riserva sui fenomeni, almeno all'inizio delle lezioni.

In breve, i ragazzi, sebbene già selezionati per libera scelta e in generale dotati di talento, avrebbero cominciato come persone che non potevano certo definirsi "veri credenti", né erano particolarmente bene informati sulla realtà delle NDE. Come gruppo, nella prima fase del corso, potevano essere definiti individui affascinati dalla materia in esame, ma pieni di dubbi su di essa.

Quello che vogliamo sapere, dunque, è come la frequenza di un corso durato un semestre e dedicato alle NDE li abbia influenzati. Abbiamo già spiegato che ho condotto quest'inchiesta con riluttanza, per timore di apparire interessato al risultato. Di conseguenza, per anni ho semplicemente notato che molti ragazzi dimostravano chiaramente l'effetto forte e positivo prodotto dal corso. Nella primavera del 1993, tuttavia, stavo riflettendo sulla questione dell'impatto della NDE, secondo i risultati dell'Omega Project, e decisi, sull'impulso del momento, di chiedere ai miei studenti di riempire un piccolo questionario per me, non appena finito il corso (l'avevo preparato solo il giorno prima). Loro non sapevano di dover fare quest'autovalutazione, e certamente io non l'avevo prevista. Il giorno in cui ho proposto il sondaggio, c'erano 28 studenti in classe. Il questionario stesso era formato da otto gruppi di affermazioni a scelta multipla, e tutte cominciavano con la frase: "Dopo aver partecipato a questo corso ho notato che...", e da due domande con risposta libera. Agli studenti si chiedeva per iscritto di rispondere in forma anonima e di essere il più sinceri possibile.

Voglio presentare i risultati di questo studio in altri diversi capitoli del libro, ma ora vorrei proporvi semplicemente quelli che sono particolarmente pertinenti al contesto attuale. Essi hanno principalmente a che fare con il modo in cui gli studenti sono arrivati a considerare la stessa NDE e con i cambiamenti nei valori e nella concezione del mondo che avevano notato.

La prima affermazione riguardava l'autenticità della NDE. 27 su 28 studenti (96%) hanno detto di essere più convinti della veridicità della NDE, mentre solo l'opinione di una persona era rimasta invariata. Se ricordiamo che, innanzi tutto, la maggior parte di questi studenti era già aperta alla problematica della NDE, il fatto che la loro convinzione sulla veridicità dell'esperienza fosse rafforzata quasi globalmente, rappresentava un dato significativo. Perfino lo scetticismo tendeva a svanire davanti alle prove a sostegno delle NDE.

Come risposta ad un altro quesito, 17 studenti (pari al 61%), sentivano che dopo aver frequentato il corso erano diventati maggiormente inclini alla spiritualità, mentre il resto degli studenti ha affermato di non aver rilevato alcun cambiamento.

Riguardo al senso dello scopo, 19 studenti (pari al 68 %) erano maggiormente convinti di avere uno scopo nella vita, mentre le convinzioni dei rimanenti tranne uno rimanevano invariate.

Infine, 20 studenti (71%) hanno risposto che la loro concezione di Dio era cambiata dopo aver partecipato al corso, compresi otto studenti (29%) che hanno specificatamente affermato di sentire rafforzata la fede in Dio. Nessuno ha scritto che la certezza nell'esistenza di Dio era diminuita, sebbene altri otto studenti (29%) abbiano indicato che la loro idea di Dio era rimasta invariata.

Benché il numero dei casi in esame fosse limitato, i risultati erano piuttosto conformi agli effetti che avevo riscontrato durante gli incontri, riguardo alle questioni che avevo approfondito. Bisogna riconoscere che le statistiche da sole sono noiose da leggere, così per rendere il compito più gradevole, ho scelto una serie di brevi citazioni scritte di questi ragazzi che vorrei sottoporre alla vostra attenzione, in tal modo potrete vedere da voi quanto quelle aride statistiche nascondano la natura e la profondità dei cambiamenti che documentano.

> Sento di essere diventato più spirituale e le mie convinzioni sulla scarsa importanza della ricchezza e degli oggetti materiali sono rafforzate.
> Sento che la cosa più importante ottenuta dal mio studio delle NDE è un più elevato senso spirituale e una più forte convinzione nell'esistenza di Dio.
> Ho meno paura della morte e sono più interessato allo spirito.
> Ciò che mi ha colpito in particolare dello studio delle NDE è che l'amore è la forza motrice di tutta l'umanità. Ho rivalutato le mie concezioni di Dio, della reincarnazione e della spiritualità, nel senso che ora ho consolidato il mio credo.
> Sento che attraverso questo corso sono cresciuta come persona.
> Ecco cosa ho acquisito dallo studio delle NDE nell'ultimo semestre: 1) Maggiore compassione per tutte le persone. 2) Minore paura della fine di questa vita. 3) Maggiore apertura mentale per conoscere il più possibile mentre ne ho ancora la possibilità.
> Ho scoperto una spiritualità che era nascosta in me. Vedo come riesco ad avere un più intenso effetto sugli altri rispetto a prima, e voglio che questa nuova spiritualità si sviluppi nel tempo.
> Ho avuto la sensazione di essermi liberato da molti degli aspetti negativi della vita. Ho acquisito una qualche autoconoscenza profonda e un più forte senso di autostima. Apprezzo di più la vita e l'amore. Mi sento meno negativo e mi arrabbio meno con gli altri. Sento che questo corso è stato di estremo aiuto per la mia esistenza.
> Ho acquisito una visione più spirituale di me stessa e del mondo; ho compreso ciò che è VERAMENTE [le maiuscole le ha messe lei] importante nella vita, e ho dato un taglio ad alcuni valori materialistici a cui tenevo.
> La sola partecipazione alle lezioni è stata interessante e illuminante... sento che questo corso mi ha reso mentalmente più aperto e premuroso... la NDE mi ha dato una prospettiva positiva sulla morte e la vita.

Questa mia piccola inchiesta, da allora, è stata ripetuta in altri due corsi che ho tenuto – uno era quello del semestre successivo, l'altro era similmente strutturato in un'altra università – praticamente con identici risultati. Ciò serve a chiarire che le conclusioni non dipendono in ogni caso dall'insegnante del momento, e con molta probabilità si devono attribuire esclusivamente al contenuto del materiale presentato nei corsi dedicati alle NDE.

Ora che abbiamo un quadro generale del risultato di questi studi, cosa possiamo ragionevolmente concludere riguardo alle ipotesi del virus benigno?

Nonostante il piccolo numero e la natura autoselettiva del campione, nonché il carattere *ad hoc* di questa indagine, c'è una scoperta comune che risalta da questi studi ed è innegabile: gli studenti hanno espresso sentimenti, sensazioni, valori e convinzio-

ni che non sono diversi da quelli di solito manifestati dagli stessi ritornati. Gli stessi effetti che i nostri protagonisti tendono ad attribuire alla loro esperienza, secondo gli studenti, sono stati prodotti dalla partecipazione al corso. Le evidenti indicazioni concordano certamente con l'ipotesi del virus benigno: pare che alcuni dei benefici della NDE possano essere trasmessi indirettamente, attraverso la diffusione di informazioni in materia ad una fascia di individui interessati o potenzialmente interessati alle NDE. Le implicazioni sono ovviamente molto profonde. In particolare mi riferisco ai lettori di questo libro; adesso avete ulteriori prove, non solo a conferma dell'idea che ciò che è accaduto ai miei studenti può accadere anche a voi, ma anche del fatto che con tutta probabilità, dei cambiamenti sono già avvenuti.

E ancora, prima di entusiasmarci troppo sul potere delle NDE di agire come un virus benigno, dobbiamo certamente esprimere una certa prudenza. Anche attribuendo a queste scoperte il valore nominale, dobbiamo ammettere ad esempio, che in questa fase non sappiamo quanto esse siano indicative dei cambiamenti ancora latenti a livello inconscio, né se questi ultimi siano duraturi come gli effetti che sembrano produrre le NDE. Potremmo invero sollevare una moltitudine di ulteriori dubbi interpretativi del genere, che solo la ricerca futura potrà verificare. Nel complesso, queste nuove scoperte, insieme ai risultati degli studi già citati, ci offrono davvero una base ragionevole per credere nella forza dimostrata dalle NDE di influenzare non solo coloro che hanno avuto l'esperienza, ma perfino chi sia solo preparato ad aprirsi ai suoi insegnamenti.

Altre prove a conferma dell'ipotesi del virus benigno: alcuni casi documentati

Naturalmente, mentre la ricerca sistematica sull'ipotesi del virus benigno risolverà alcune delle incertezze rimaste in sospeso che ho appena illustrato, abbiamo già un numero di prove più consistenti a disposizione a favore della sua validità. Mi riferisco adesso al gran numero di documentazioni particolareggiate che molti di noi, ricercatori in materia di NDE, abbiamo raccolto nel corso del nostro lavoro di studio sugli effetti riscontrati dalle persone che non hanno mai avuto una simile esperienza, mediante il semplice apprendimento di notizie sulla NDE. Gran parte di queste informazioni, ovviamente, arrivano nella forma di lettere e altre testimonianze di cui non rimane traccia scritta, come i racconti presentati oralmente alle conferenze, e alcuni stralci di interviste con persone che non hanno vissuto direttamente l'esperienza. In questa parte, presenterò un piccolo campione di questo materiale per illustrare come alcuni individui possono arrivare ad emulare i ritornati solo immergendosi nella letteratura specializzata sulle NDE. Nell'undicesimo capitolo troverete altri casi di questo tipo che convalidano questa tesi.

Dunque, cominciamo da un uomo di nome James che mi ha scritto illustrandomi il tipo di impatto prodotto su di lui dalle continue letture di materiale sulle NDE effettuate in un arco di tempo di molti anni. Come vedrete non è l'unico esempio dell'effetto prodotto dal virus benigno, ma lui come me è un sostenitore di quest'ipotesi che ha formulato indipendentemente.

> Io non ho notato su di me tutti gli effetti della NDE perfettamente definiti e strutturati a dovere, ma ritengo che se questo [le sue letture in materia] mi ha colpito così profondamente, allora ci devono essere tante altre persone che pur non avendo avuto l'esperienza, sono state ugualmente e intensamente influenzate.

James continua con una lista di alcuni dei cambiamenti osservati su se stesso negli anni:

> I dati sulla NDE hanno molto ridotto ogni genere di paura legata alla morte che avevo. Direi anzi, che l'hanno eliminata completamente. Ho una visione molto positiva della morte, e inizio ad avere un quadro molto più chiaro della vita dopo la morte. Le NDE hanno arricchito la mia vita spirituale aiutandomi ad estrarla dal misticismo per inserirla in un contesto più diretto in cui vedere le cose. La NDE mi ha anche introdotto e/o chiarito molti concetti spirituali che prima mi erano inaccessibili, come la reincarnazione e l'effetto purificatorio dell'esame retrospettivo. Ha fatto emergere tutto come qualcosa di reale, e non solo come cose insperate e presentate a noi in termini di teorie teologiche e miti. La NDE ha intensificato molto la mia consapevolezza della primaria importanza dell'amore come Forza Vivente e come significato e scopo di tutte le nostre azioni e di tutte le cose. Queste letture hanno anche rafforzato le mie convinzioni che ciò che è veramente spirituale va molto oltre le credenze e le restrizioni di ciascuna e tutte le religioni (come i mistici in genere sembrano indicare).

Un altro caso simile di questo effetto provocato dalla lettura del materiale sulle NDE è arrivato quando un professore di lingue e letteratura in pensione di nome Donald mi ha scritto alcuni anni fa. Come James, anche se per un periodo rispettivamente più breve, Donald aveva trovato il tempo di studiare e meditare sulle letture in materia di NDE, che avevano, a suo dire, destato un "sostanziale cambiamento nella vita". A questo proposito, commenta in modo significativo: "Ho scoperto di identificarmi a tal punto con queste persone, che indirettamente ho fatto esperienza di molte cose che avevano vissuto nella realtà". Poi, come James, continuava con una breve lista specifica di alcuni dei cambiamenti apportati in lui da questo processo:

1. La paura della morte è notevolmente ridotta, e con essa sono sparite tutte le relative paure di vivere.
2. Un atteggiamento assolutamente positivo verso la vita, verso il mondo e chiunque lo abiti, unito ad un entusiasmo per la vita senza precedenti e ad un marcato aumento dell'attività creativa.
3. Una sincera e apparentemente salda sensazione di benessere, che supera di gran lunga ogni aspettativa.
4. Un continuo desiderio di acquisire sempre un qualche insegnamento e/o trovare modi diversi di fare qualcosa per aiutare altre persone.
5. Prima di questa mia ricerca personale, potevo definirmi come un ateo insoddisfatto... ora, sebbene questi studi non abbiano di molto migliorato la mia opinione verso la religione organizzata, sono fermamente convinto che la coscienza umana sopravviva alla morte fisica.

Infine, voglio presentarvi parte di un'intervista di una donna svizzera di nome Béatrice che, come ho già specificato, non ha mai avuto l'esperienza. Il materiale mi è stato gentilmente fornito dalla mia collega Evelyn Elsaesser Valarino. Questa intervista assume un particolare valore perché ci aiuta a vedere non solo il risultato, ma il processo in se stesso attraverso il quale una persona interessata e volenterosa, arriva ad apprezzare ed integrare le intuizioni offerte dalle NDE nella propria vita. In ogni caso, Evelyn mi ha fatto notare che bisognerebbe tenere in considerazione il fatto che in Svizzera, il paese in cui si è svolta questa intervista, il fenomeno delle NDE non è conosciuto come

negli Stati Uniti. Per quanto riguarda l'intervistata stessa, si tratta di una donna di quarantacinque anni, laureata.

Evelyn: Quando e come ha sentito parlare per la prima volta di esperienze di premorte?

Béatrice: È stato circa dieci anni fa. Non ricordo esattamente come sono venuta a conoscenza del fenomeno della NDE per la prima volta. Ricordo solo che ho visto un articolo in cui c'era un passaggio tratto dal libro di Moody: *La vita oltre la vita.* Allora, il fenomeno della NDE non era molto conosciuto in Europa e lo era ancor meno in Svizzera.

Evelyn: Che cosa ha attirato la sua attenzione in questa materia?

Béatrice: Sono stata sempre il tipo si persona che fa tante domande, e non si accontenta facilmente delle risposte. Infatti, quando ho sentito parlare la prima volta di NDE, stavo già cercando da tempo delle risposte ad interrogativi esistenziali. Ho letto molto, in particolare libri scientifici e filosofici. Queste letture hanno stimolato la mia mente, hanno ampliato le mie conoscenze e mi hanno aperto una finestra sul mondo, ma hanno lasciato il mio cuore insoddisfatto come sempre!

Evelyn: Che cosa è accaduto dopo aver letto *La vita oltre la vita*?

Béatrice: Non vorrei sembrare esagerata, ma è stata proprio una rivelazione per me. Non tanto per l'analisi e le osservazioni di Moody, ma per le testimonianze dei ritornati. Ho letto, ho pianto molto e sentivo che era tutto vero! Ero profondamente toccata a livello più profondo rispetto a quello intellettivo e razionale. Le parole di questa gente entravano dritte nel cuore, nell'anima, nell'essenza del mio essere, o comunque vogliate chiamarlo. Sentivo subito che era proprio vero. Non aveva nulla a che fare con ciò che si può acquisire quando si valuta un'informazione e si dice: bene, è possibile ed ha un senso, oppure no, a rigor di logica non è possibile. Non è quel tipo di conoscenza intellettiva, ma piuttosto una sensazione istintiva. Avevo l'impressione che fosse una verità che avevo sempre conosciuto ma avevo semplicemente dimenticato. Ebbene sì, è stata una rivelazione ed anche un sollievo.

Evelyn: Che intende dire per "sollievo"?

Béatrice: Quando ti sembra di camminare nel buio, cercando di trovare la tua strada, e all'improvviso vedi la luce sul sentiero. Ti senti sollevato!

Evelyn: Sì, capisco quello che vuole dire. Ora, potrebbe essere più specifica riguardo alla sua reale conoscenza del fenomeno?

Béatrice: Ho letto molti libri e articoli, e ho visto anche molti programmi televisivi.

Evelyn: Quanti libri ha letto sull'argomento?

Béatrice: Qualcosa come dieci o quindici libri. Non sono sicura; non li ho contati.

Evelyn: Ha mai incontrato un ritornato?

Béatrice: Mai, li ho solo visti in televisione.

Evelyn: Ha mai avuto una NDE anche lei? O qualche altro tipo di esperienza mistica e spirituale? Ha fatto esperienza di stati alterati di coscienza?

Béatrice: No.

Evelyn: Come ha cambiato la sua vita la conoscenza del fenomeno della NDE?

Béatrice: Ha cambiato tutto.

Evelyn: Può spiegarsi meglio?

Béatrice: Bene, ciò che ho imparato dalla NDE ha confermato le mie intuizioni, e in

qualche modo, le mie segrete speranze sulla sopravvivenza della coscienza dopo la morte fisica.

Evelyn: Credeva in una vita dopo la morte prima di venire a conoscenza della NDE?

Béatrice: Ad essere onesti, avrei desiderato che fosse vero, ma non lo sapevo con certezza. A quel punto era solo una questione di fede... (ma) mi piace indagare nei segreti della vita e non prendo le cose per scontate.

Evelyn: Allora, come mai ha creduto alla parola dei ritornati?

Béatrice: Perché non credo di saperne di più di 13 milioni di americani [il numero di ritornati stimato da alcuni sondaggi], e chissà quanti altri nel resto del mondo! E inoltre – ed è la cosa più importante – *sento* semplicemente che è vero.

Evelyn: In che altro modo ciò ha cambiato la sua vita?

Béatrice: Ha rafforzato la mia convinzione nella sopravvivenza della coscienza dopo la morte, e nell'esistenza di un incontro con Dio o la Luce o comunque vogliate chiamarlo. Mi fa credere che tutto ciò che mi accade, per quanto doloroso, triste o ingiusto, ha un qualche significato e nulla avviene per caso.

Evelyn: E come è cambiata la sua vita quotidiana?

Béatrice: Non sono più ossessionata dal tempo che passa. Non mi interessa proprio più. Prima ero sempre in ansia. Quando avevo venti anni, ero assolutamente consapevole di non essere più nella mia prima giovinezza. E ad ogni compleanno di mia figlia, mi sentivo sempre più vecchia e mi rattristavo all'idea. Guardavo il mio viso nello specchio, alla ricerca della comparsa di ogni nuova ruga. Tutto ciò è completamente svanito adesso. So che il tempo non esiste nel regno della coscienza. Così perché dovrei preoccuparmi dell'età che avanza e del passare del tempo?

Diventare un "ritornato" senza esserlo stato

Attraverso queste testimonianze, non solo vediamo che è possibile imparare qualcosa dagli insegnamenti della NDE, purché si sia aperti ad essi, ma che si possono *interiorizzare le intuizioni essenziali e farle proprie*. In questo modo, i bene informati diventano essi stessi come i ritornati, e arrivano a vedere il mondo con la visione che passa attraverso la NDE. E nel fare ciò, questi individui sono arrivati chiaramente a spiegare mediante esempi, la tesi enunciata da Steve all'inizio del capitolo: "È possibile ottenere tutta la conoscenza che si acquisisce al momento della morte, ma senza dover morire. Non c'è bisogno di spirare per ottenerla".

Altri, poi, hanno già fatto ciò che potreste desiderare di fare voi, utilizzando questo libro per cambiare la vostra vita. Naturalmente, come ho precedentemente sottolineato, se è vera l'ipotesi del virus benigno, alcuni di questi cambiamenti dovrebbero aver già cominciato a creare i semi in voi, e potranno davvero germogliare nel tempo, senza che facciate niente altro che leggere e riflettere sui contenuti del libro. Questo è il principio del contagio menzionato nelle prime battute del capitolo, mentre la maggior parte del resto serve da documentazione. In ogni caso, forse ricorderete che prima ho anche indicato un secondo principio di cui potreste beneficiare. Si trattava della deliberata emulazione dell'atteggiamento mentale di un ritornato, così come l'attuazione, nella vostra realtà, della vita del ritornato. Adesso, è l'ora di tornare a quella strategia per realizzare lo scopo di questo capitolo e la promessa di questo libro: imparare a vedere il mondo

e agire in esso come un ritornato. Ciò richiede uno sforzo da parte vostra, come accade per tutte le cose di gran valore. Ecco un suggerimento per dare il via al processo.

Prima di tutto, prendetevi del tempo per un esperimento. Ci vorranno almeno alcune ore, ma se possibile, potreste desiderare di dedicare ad esso un intero giorno. Cominciate ad immergervi ancora in alcune delle storie di questo libro (o altre testimonianze che conoscete) che vi hanno particolarmente commosso, e datevi il tempo di riflettere su di esse e su ciò che insegnano. Sedete calmi, e lasciate che la vostra mente mediti su quegli insegnamenti, specialmente quelli che riguardano l'autocompassione e compassione per gli altri. Ci vorrà qualche tempo prima che questi pensieri e sentimenti si irradino attraverso di voi, e proprio come dovrebbe accadere nella meditazione, consentite che il processo di assorbimento continui finché non sia completo.

A questo punto, ripetete tutte le attività giornaliere cercando per quanto è possibile di essere attenti a ciò che insegna la NDE sul modo di essere, di vedere e di trattare il prossimo. Voi state effettivamente assumendo il ruolo di un ritornato per tutto il tempo dedicato a questo esperimento, e sebbene all'inizio possa sembrare un processo fittizio, con la pratica vi sembrerà sempre più normale. Ricordate, sappiamo dagli esperimenti condotti, ad esempio, da ricercatori come Charles Flynn nel suo "Love Project", che si tratta di una tecnica che può riuscire a meraviglia a introdurre la prospettiva di un ritornato nella mente e nel cuore. Se abbandonate l'attitudine mentale del ritornato (e vedrete che accadrà ripetutamente), ricordate solo a voi stessi, con gentilezza, il vostro scopo. Guardate il mondo con gli occhi pietosi della compassione, per voi e per gli altri. Coltivate questo in voi, e infine acquisirete questo dono offerto dalla NDE anche voi; e in tal modo, potrete donarlo pure ad altri, come fanno i ritornati.

In seguito, scrivete un diario sulle esperienze tratte da questo esercizio. Come vi sentite? Quali intuizioni sono arrivate a voi durante la meditazione? Descrivete alcuni degli incontri avuti con altri, in cui avete sentito di agire in un modo che rifletteva ciò che avete imparato e assorbito dagli insegnamenti che avete cercato di attuare nella vostra vita. Guardatevi dal vostro punto di vista, e poi immaginate ciò che un essere di Luce potrebbe comunicarvi a riguardo. Guardate e analizzate i vostri errori ma non giudicateli. Imparate da essi, e prendete nota di ciò che avete imparato. Lasciate scorrere la penna, come viene, e scrivete le altre simili riflessioni che arrivano spontaneamente.

Se potete, per un certo periodo fate questo frequentemente, e perfino quotidianamente. Non sempre potrete riservare all'esercizio alcune ore, ma tutto il tempo dedicato ad esso vi ripagherà abbondantemente. Infine, scoprirete di cominciare ad essere il tipo di persona di cui finora avete letto le caratteristiche.

Naturalmente, la famiglia e gli amici forse noteranno alcuni di questi cambiamenti, e proprio come raccontano gli stessi ritornati, potranno anche criticare ciò che vedono. Potranno sorgere problemi, ma la vita non prevede di farne a meno! E il cambiamento non arriva senza sforzo, sia per chi tenta di produrlo nella propria vita, sia per gli altri che subiscono da questa decisione. In ogni caso, se siete fermamente decisi a realizzare il vostro scopo, dovrete aspettarvi di affrontare le conseguenze e fare i conti con ciò che ne consegue.

Dovete solo chiedere ad un ritornato se vale la pena lasciare che la Luce sia la propria guida nel cercare di imparare come vivere e come morire.

10. Arriva dalla Luce il dono di operare guarigioni e le NDE

Uno dei primi film, tra i tanti attualmente in circolazione che raccontano le storie delle NDE, si chiamava *Resurrection*, ed ha ottenuto un discreto successo, quando è uscito nelle sale cinematografiche nei primi anni Ottanta. La trama del film illustrava la vita di una giovane donna, interpretata da Ellen Burnstyn. Dopo essere sopravvissuta ad un grave incidente automobilistico, durante il quale si era trovata in uno stato di pre-morte, la donna diventava una guaritrice di doti eccezionali, quasi paragonabili a poteri magici, e riusciva a guarire i corpi malati. Poiché anch'io avevo collaborato alla realizzazione finale di questo film, seppure indirettamente, ed avevo avuto modo di incontrare alcune delle persone che vi avevano lavorato – come lo sceneggiatore Lou Carlino – sono venuto per caso a conoscenza di qualche informazione sulla storia da cui gli sceneggiatori avevano tratto spunto. Per esempio, alcuni eventi della vita della protagonista, una volta diventata una pranoterapista affermata sono, in effetti, trasposizioni di veri episodi accaduti ad una nota guaritrice americana, Rosalyn Bruyere, che ha collaborato come consulente a questo film. In ogni caso, la stessa Rosalyn ha confermato di non aver mai vissuto una NDE vera e propria, quindi non era esattamente una tipica ritornata come quella ritratta nel film. Quando ho chiesto a Lou Carlino il motivo di questa scelta, ha risposto solo che non si era trovato alcun ritornato disponibile a esporre fatti personali su cui basare il film, ma, piuttosto, la sua storia rifletteva qualcosa di un insieme di elementi, tratti dall'esperienza di varie persone che aveva incontrato o di cui aveva letto notizie.

Naturalmente si tratta di un film sfornato dalla fabbrica dei sogni di Hollywood, così non potete biasimarvi se siete tentati di considerarlo in primo luogo uno spettacolo, che forse trae liberamente qualche spunto da fatti documentati nel materiale informativo sulle NDE. In ogni caso, se la pensaste così, e sarebbe logico, alla fine vi sbagliereste lo stesso, perché i dati confermano in pieno la premessa di Carlino: un gran numero di ritornati, in seguito alle loro esperienze, sembrano *davvero* sviluppare delle doti e diventano guaritori di un qualche tipo. Stando così le cose, sarà molto utile per noi vedere se possiamo trarre degli insegnamenti per la nostra vita anche da questo specifico effetto collaterale, piuttosto comune, della NDE. Se per esempio, possiamo comprendere cosa c'è alla base di questa facoltà di apportare la guarigione, potremmo imparare come avere accesso ad essa, e perfino come utilizzarla per guarire la nostra vita e quella degli altri.

Prima di poter seguire questo corso di indirizzo più pratico, dobbiamo esaminare alcune prove a conferma che la NDE, in seguito, genera davvero questi poteri di guarigione, e come possono manifestarsi queste doti.

Per cominciare, vediamo alcuni studi specifici che dimostrano in senso generale quanto sia stretto il legame tra la NDE e la guarigione. Ad esempio, una delle prime di tali inchieste dedicate allo studio di questo fenomeno, è stata effettuata da una ricercatrice inglese, Margot Grey, che ha pubblicato le sue scoperte in un libro del 1984, intitolato *Return from Death*. Per dare inizio ad un capitolo dal titolo "Manifestazioni della Guarigione", scrive quanto segue:

> C'è un'altra manifestazione eccezionale che sembra essere provocata spontaneamente dall'esperienza di premorte e si tratta del dono di determinare la guarigione. Come la chiaroveggenza, questa facoltà sembra essere concessa (in molti casi) ai nostri protagonisti, come diretta conseguenza di un incontro nel mondo dell'aldilà[1].

Ugualmente, una ricercatrice americana, P.M.H. Atwater, ha intervistato più di tremila ritornati in un arco di tempo di venti anni, e sebbene non fornisca cifre precise, nel suo ultimo libro afferma che, dopo l'esperienza, più del 50% dei suoi intervistati sostenevano di avere le "mani che guariscono"[2]. Altre ricerche tendono a confermare le affermazioni della Atwater. Per esempio, nel mio più recente studio sui ritornati, ho scoperto che il 42%, come conseguenza dell'esperienza, aveva notato un aumento delle facoltà di guarire, in confronto solo all'11% del mio gruppo di controllo; inoltre un numero pari al quadruplo di ritornati rispetto al gruppo di controllo (47%), come riscontro, ha menzionato in particolare la presenza di una scarica insolita di energia nelle mani, oppure della sindrome nota come "mani che emanano caldo", quale parte di questo fenomeno[3]. Infine, una ricerca più approfondita a sostegno di queste scoperte è stata eseguita dalla sociologa australiana Cherie Sutherland, la quale attraverso il suo campione di ritornati ha scoperto che, mentre solo l'8% aveva indicato di essere in possesso di doti simili anche prima della NDE, un pieno 65% attribuiva questi doni al dopo-esperienza. Dunque, in considerazione di questi dati significativi, mi sembra di poter concludere che esiste davvero qualcosa in relazione alla NDE, che tende a liberare ciò che probabilmente è solo un potenziale latente in tutti noi: l'abilità di trasmettere le energie risananti agli altri.

Durante gli anni dedicati agli stati di premorte, ho ovviamente incontrato molte di queste persone che hanno scoperto, pare a volte per caso, di aver acquisito un qualche tipo di dono che permette loro di guarire altri o di fare diagnosi; in seguito, esse si sono sentite spinte a mettere al servizio degli altri queste facoltà. Una dei miei migliori amici, Barbara Harris Whitfield, che ha scritto uno dei primi famosi libri autobiografici sulla NDE e l'effetto sulla vita che ne consegue[4], è un ottimo esempio di questo tipo di sviluppo nei ritornati. Barbara, di cui avete già letto qualcosa riguardo l'esame retrospettivo (vedere pag. 166), ha avuto la sua esperienza nel 1975 durante un ricovero in ospedale per un intervento alla spina dorsale. Dopo essere guarita, ha notato ciò che ha chia-

[1] Margot Grey, *Return from Death*, pag. 134.
[2] P.M.H. Atwater, *Beyond the Light*, pag. 132.
[3] Kenneth Ring, *Progetto Omega*, e dati mai pubblicati in precedenza.
[4] Barbara Harris e Lionel Bascom, *Full Circle: the Near-Death Experience and the Beyond.*

mato "un'energia che guarisce" scorrere attraverso di lei. Senza dubbio ha anche sviluppato la sindrome delle "mani calde"; un giorno – mi ha detto – mentre lei e suo marito erano in macchina, Barbara senza pensarci ha toccato la coscia del marito (che indossava dei pantaloncini corti), e questi ha emesso un grido a causa dell'intenso calore emanato dalla mano di lei. Con il tempo Barbara è diventata una guaritrice specializzata nei problemi respiratori, cosa che le ha permesso di soddisfare il suo desiderio di mettersi al servizio degli altri, ma poiché continuava a sentire un forte bisogno di "mettere le mani sulle persone", infine è diventata una pranoterapista che utilizza il massaggio. Come mi ha spiegato, parte delle sue motivazioni erano quelle di cercare un mezzo legittimo per toccare le persone, perché sentiva che in quel modo poteva effettivamente trasmettere qualcosa delle energie risananti che sembravano irradiarsi attraverso di lei dopo la sua NDE. Il suo libro offre molti esempi di come Barbara ha lavorato in modi diversi per favorire la guarigione e aiutare le persone sofferenti per malattia o altri problemi, e posso personalmente testimoniare – in più di un'occasione ho provato su di me le sue capacità – che le sue mani hanno davvero un potere risanante.

Non si tratta poi solo delle mani, infatti, come io stesso ho avuto modo di appurare; la sola presenza di Barbara è un conduttore di quella energia. Quando interveniva alle mie lezioni all'università, ad esempio, molti studenti spesso si avvicinavano a lei perché ne erano attirati; la sentivano parlare, e in seguito mi raccontavano di aver sentito la forza che irradiava, che era percepibile. Attualmente, Barbara continua a fare il suo lavoro, principalmente nell'ambito del Movimento per la Guarigione, in cui ha unito le forze del suo secondo marito, l'affermato autore e medico Charles Whitfield.

Un'altra donna che ho conosciuto fin dall'inizio del mio lavoro nel campo delle NDE si chiama Helen Nelson, e anche lei ha sviluppato la sua personalità percorrendo un sentiero simile, dopo la sua NDE, causata da un arresto cardiaco a metà degli anni Settanta. Helen, però, sembra capace di percepire direttamente il campo energetico che circonda il corpo umano, così come i vortici di energia siti all'*interno* del corpo, che nelle tradizioni psico-spirituali esoteriche orientali sono conosciuti con il nome di "chakra". Il suo lavoro comprende una valutazione diagnostica intuitiva del campo energetico dell'individuo, così come un tentativo di rimuovere i blocchi energetici e ripristinare l'equilibrio del sistema nella sua integrità. Benché negli ultimi anni non abbia visto Helen tanto spesso come prima, da ciò che mi ha detto al telefono e attraverso la corrispondenza so che ha continuato a lavorare in questo senso con notevole successo, in particolare con i malati di cancro. Quando l'ho sentita ultimamente, alcuni dottori avevano espresso interesse per le sue doti, ed era in preparazione un libro sulla sua vita dedicata al servizio degli altri dopo la NDE.

Un'altra ritornata che ha sviluppato delle facoltà che le permettono di guarire, e che come Barbara e Helen, emana un incredibile carisma personale quando parla in pubblico, è una donna che chiamerò Stella, incontrata alla fine degli anni Ottanta. Quando ci siamo conosciuti, mi ha scritto del lavoro che stava svolgendo con i malati terminali, specialmente quelli che morivano a causa dell'AIDS:

> La mia compassione per queste persone ha creato un nuovo "dono". Ho imparato come "esplorare" un corpo alla ricerca di modelli energetici anomali. (Sento del calore quando passo la mano su queste zone). Poi mi concentro e mando energia attraverso le mani per aiutare a ripristinare l'equilibrio energetico dei pazienti. Coloro sui quali lavoro affermano di sentire un sollievo nel dolore che dura alcune ore. So che trasferisco un qualche tipo di energia e che la quantità è direttamente proporzionale alla compassione che provo.

È un peccato, ma è anche comprensibile, suppongo, che non ci sia stato ancora nessuno studio sistematico delle facoltà di guarire che tanti ritornati come Barbara, Helen e Stella sostengono di avere. Pertanto ci rimangono le molte testimonianze come queste appena presentate, che si basano unicamente sulla parola dell'individuo in questione. In breve, ciò che trovate se leggete alcuni dei libri che ho citato in questo capitolo o altri sulle NDE saranno molte storie raccontate dai ritornati che descrivono i casi in cui credono di essere stati d'aiuto nel favorire la guarigione di altri pazienti, o almeno, come nel caso di Stella, di produrre un notevole sollievo del dolore. Inoltre, di solito si sostiene o si capisce dal contesto, che queste doti si sono intensificate dopo gli episodi di NDE. La frequenza di queste affermazioni, come le statistiche citate in precedenza, attestano che il fenomeno è imponente e molte delle storie sono del tutto convincenti. Così è alquanto inverosimile che questi effetti nel loro insieme siano una frode. Al contrario, con tutta probabilità, pur in assenza di una ricerca seria in materia, sembra che le facoltà risananti abbondino tra i nostri ritornati; ma dobbiamo comunque riconoscere che non lo sappiamo per certo.

Non voglio dire con questo che finora non abbiamo avuto tracce adeguatamente significative da altre ricerche condotte sulle NDE, che ci aiutino almeno ad ipotizzare il legame tra le NDE e la guarigione. Ad esempio, come ho già indicato (vedere il quinto capitolo), alcuni studi indipendenti hanno costantemente mostrato che un frequente inconveniente della NDE è una maggiore sensibilità elettrica[5]. Vale a dire che spesso i ritornati, in seguito all'esperienza, notano una maggiore incidenza di varie anomalie elettroniche o elettriche in loro presenza: gli orologi da polso digitali non funzionano, avvengono degli inspiegabili corti circuiti nei computer, il sistema elettrico delle auto impazzisce, non si riesce ad ottenere una registrazione su cassetta, e così via.

Ora, accade che molto prima che questo collegamento tra la NDE e un'eccessiva sensibilità elettrica fosse stabilito attraverso la ricerca, avevo già notato che tutte e tre le persone di cui vi ho parlato, Barbara, Helen e Stella, erano particolarmente soggette a determinare queste anomalie. Ciascuna di loro mi ha raccontato, con un certo tono ironico e divertito e una sincera perplessità, vari episodi di questo tipo, e a quel tempo potevo solo prendere atto della cosa senza comprenderla. L'evento seguente, invece, e molti altri a cui ho assistito, hanno dimostrato che questi fatti accadono normalmente, e un'ulteriore inchiesta ha stabilito con pochi dubbi, che i fattori responsabili possono essere strettamente collegati alla presunta dote di operare guarigioni conferita ai ritornati.

Vi invito ora a seguire una delle mie lezioni del corso sulle NDE. Stella era presente, essendo una dei tre ritornati da me invitati in qualità di ospiti per condividere con me e gli studenti qualcosa della loro vita dopo l'esperienza. In queste lezioni di solito non do direttive sulla scelta dell'argomento che gli ospiti devono trattare, purché esso illustri le conseguenze delle NDE. Ad un certo punto, Stella ha cominciato a raccontare una storia curiosa e divertente che è andata così: lei e il marito si trovavano in Florida per una vacanza. Una sera passeggiando per una cittadina che a loro piaceva molto, si sono trovati da soli su una strada illuminata da una fila di lampioni; mentre camminavano lungo questa via, Stella ha detto di aver notato che non appena oltrepassavano un lampione, quest'ultimo si spegneva. Il marito è un ingegnere [ho avuto modo di conoscerlo in

[5] Vedere anche *Progetto Omega* di Kenneth Ring; *Transformed by the Light* di Melvin Morse e Paul Perry e *Beyond the Light* di P.M.H. Atwater.

seguito] e dopo la NDE della consorte aveva osservato altre anomalie negli ambienti in cui si trovava la moglie, così le chiese di camminare avanti e, "ci puoi scommettere" – lei ha detto – "che le luci si continuavano a spegnere" mentre lei si spostava di lampione in lampione.

Alcuni anni dopo, durante un'altra vacanza, si trovarono nella stessa cittadina, e Stella disse al marito: "Ricordi l'ultima volta che siamo stati qui e tutte le luci di quella strada si spegnevano?"

"Certo. Sicuro che lo ricordo".

"Ritorniamoci".

Il marito a questo punto aveva qualche riserva, ma Stella infine lo convinse e cominciarono nuovamente a passeggiare lungo quella via. "E che ci crediate o no", raccontava Stella, "ancora una volta tutte le luci cominciarono a spegnersi".

Proprio mentre stava dicendo questo, e intendo in quel preciso istante, tutte le luci del soffitto dell'aula hanno cominciato a tremolare per poi spegnersi definitivamente!

...Poco dopo le luci sono tornate.

Stella ha fatto una pausa. Si sentivano risatine ed esclamazioni di incredulità, da parte degli studenti e da me. Tutti avevano notato ciò che era successo e quando era successo. Le luci si erano spente quasi come per enfatizzare in modo straordinario la storia dei lampioni, proprio con un'interruzione della corrente.

È stata Stella a far spegnere le luci e interrompere la corrente? Si è trattato solo di un temporaneo guasto elettrico all'università? È stato solo un caso fortuito, una coincidenza senza senso? Qualche buontempone si divertiva con noi?

Non so cosa è stato, ma so che ha attirato l'attenzione di tutti e che, in quel momento, la cosa sembrava assumere un genere di bizzarro significato che ti lascia perplesso, incurante di qualsiasi spiegazione logica che la tua mente razionale può aver già cominciato a sussurrare nell'orecchio.

In ogni caso, dal momento dell'episodio, è diventato sempre più chiaro per un ricercatore come me, che si tratta difficilmente di casualità il fatto che tutti e tre i guaritori presentati in questo capitolo siano persone con un'eccezionale sensibilità elettrica. Inoltre ricorderete che tutte e tre irradiano un'energia vibrante ed hanno personalità carismatiche. Almeno per quanto riguarda la loro presenza, emettono scintille, ma forse non si tratta di scintille apparenti. Forse accade qualcosa alle persone come Barbara, Helen e Stella – così come alla folta schiera di altri ritornati, che si risvegliano dalle NDE con il nuovo dono di poter guarire il prossimo – quando si trovano avvolti nel campo energetico della Luce. Forse la Luce non è qualcosa che è solo vista e sentita. Forse si tratta di qualcosa che agisce come un fulmine.

La Luce come energia che guarisce

Abbiamo avuto modo di visualizzare così bene l'immagine della Luce nel contesto dell'esperienza degli stati di premorte, che potrebbe essere arrivato il momento di cercare di vederla con nuovi occhi. Certamente, da tutto ciò che ho già detto su questo aspetto dell'esperienza, sappiamo che questa Luce bellissima e radiante che tutto abbraccia è proprio il nucleo del processo della NDE, il suo cuore centrale e splendente. Ma se cerchiamo di spogliarla per un attimo di tutto il linguaggio figurato poetico, allora che cosa *è* questa Luce nella sua Essenza? Naturalmente, per cominciare,

potremmo dire che non ci sono semplici metafore. La Luce è alla base un fenomeno elettromagnetico. E vale la pena ricordare che quando i ritornati parlano della loro esperienza nella Luce, non è raro che usino espressioni come: "essere immersi nella Luce" oppure "essere assorbiti nella Luce"; io ho sentito perfino questa frase: "ricevere una trasmissione dalla Luce". Dunque, noi esseri umani, siamo per natura "entità elettriche", nel senso che tutti noi siamo in possesso di campi energetici o elettrodinamici all'interno e all'esterno di noi. Perciò è possibile, e forse plausibile, supporre che quando una persona subisce il processo della NDE, ci può essere in effetti un qualche tipo di trasmissione energetica o elettrica nel campo generato dalla Luce, che continua a stimolare il campo *elettrico* proprio dell'individuo dopo che lui o lei ritorna alla vita. Naturalmente, oggi è possibile misurare i campi elettrici in laboratorio, e con l'avvento della medicina energetica o vibratoria, che trae le sue origine dagli studi e dall'applicazione delle energie sottili, tali studi possono essere senz'altro condotti su un campione di ritornati – in particolare su coloro che affermano di aver acquisito la facoltà di guarire gli altri – per vedere se esiste qualche caratteristica particolare nel loro campo elettrico. Se le mie ipotesi sono in qualche modo fondate, ci dovrebbe quindi essere una proprietà insolita nei campi elettrici dei ritornati che li distingue dagli altri, e che è collegata al potere di guarigione manifestato.

Stiamo solo facendo delle ipotesi non dimostrate, ma come abbiamo visto nel quinto capitolo, ci sono già basi empiriche che la sostengono. Ad esempio potreste ricordare che ho in precedenza illustrato alcune ricerche che indicano la presenza costante di un modello specifico di cambiamenti fisiologici e neurologici post-NDE (comprese l'iperestesia e la sensibilità elettrica), che nel complesso suggeriscono la presenza di qualcosa nel fenomeno, che fondamentalmente "reimposta" l'individuo a livello psicofisico. Se accade questo, ci vuole davvero poco per arrivare al passo logico successivo, e presumere che tale reimpostazione essenziale deve anche comprendere dei cambiamenti energetici che potrebbero costituire le basi dalle quali scaturisce il potere di guarire dichiarato da tanti ritornati. In breve, ciò che sto cercando di dire con queste parole è questo: *è la Luce stessa che guarisce, e il viaggiatore dell'aldilà che ha ricevuto una diretta trasmissione di questa Luce è qualcuno che a sua volta può mediare questa forza risanatrice*. In questo senso, questi ritornati potrebbero essere considerati come piccoli esseri di Luce, che continuano a trasmettere agli altri qualcosa di quelle energie risananti che essi stessi hanno ricevuto mentre si trovavano nella Luce.

Questo concetto del ruolo della Luce nella NDE ci conduce ad un'ovvia conclusione. Se la Luce – questo eccezionale simbolo di unità – è dunque l'agente primario che guarisce la vita, ne consegue che ci possono essere casi in cui la Luce stessa viene percepita come l'unica causa di una altrimenti apparentemente inspiegabile guarigione da una malattia o condizione letale. Chiaramente, allora, ci dovrebbero essere casi di questo tipo anche tra i ritornati: ed eccoli qui. Altri ricercatori come me sono da tempo alla ricerca di questo tipo di testimonianze. Ad esempio, la scrittrice inglese Margot Grey, il cui lavoro ho già citato in questo capitolo, ha messo in evidenza già dal 1985 che in queste NDE: "I protagonisti di solito affermano che in quei momenti era stata la loro guida o l'essere di Luce che li aveva guariti"[6]. Vorrei solo che nel momento in cui stavo inter-

[6] M. Grey, op. cit., pag. 138.

vistando attivamente i miei corrispondenti, avessi dedicato più tempo a controllare queste affermazioni, ma ho sentito di certo piuttosto spesso cose simili provenire dalle labbra dei miei interlocutori. Un'affermazione generica di questo tipo di solito suonava così: "Sono un miracolo per la medicina. Non sarei dovuto sopravvivere, i dottori non mi davano alcuna speranza e la mia guarigione li ha sorpresi. Invece, quando mi trovavo nella Luce sapevo che sarei guarito". Alcuni anni fa, dunque, uno psicologo del Massachusetts di nome Paul Roud ha fatto questo tipo di inchiesta e ha documentato una serie di casi, compresi alcuni che avevano a che fare con la NDE, in un suo libro provocatorio intitolato *Making Miracles*[7], arrivando a conclusioni simili alle mie. Dunque, posso almeno presentare sei brevi esempi, tratti dal mio archivio o da altre fonti di diversi ricercatori, per illustrare il modo in cui la Luce sembra essere l'origine di guarigioni apparentemente miracolose avvenute durante le NDE.

Una storia particolarmente interessante mi è stata riferita da Howard Mickel, Professore Emerito di Studi Religiosi alla Wichita State University del Kansas, che ha esaminato questo caso con molta attenzione e può confermarlo. I fatti, in breve, riguardano un paziente di nome Ralph Duncan, che a metà degli anni Settanta stava morendo di leucemia. Sembrava che gli rimanesse poco da vivere ed egli si era preparato alla morte. Mentre era in ospedale ebbe una NDE, e durante il fenomeno incontrò un essere luminoso, che a suo dire era Gesù (sebbene Ralph abbia affermato che non era affatto simile alle immagini tradizionali di Lui che conosciamo), i cui occhi "lanciavano fuoco". In ogni caso, ci fu una comunicazione telepatica da questa Entità nella forma di queste tre brevi frasi: "Basta così, è morto, è andato". Ralph ha detto che queste parole gli risuonavano ancora nelle orecchie mentre ritornava nel corpo.

In seguito, essendo rimasto perplesso riguardo all'accaduto, si chiedeva il senso della frase "basta così", ma – diceva – "sapevo benissimo cosa intendeva quando ha detto 'è morto'. Secondo me, significava che il morbo era morto e non avevo più la leucemia"[8]. Nella mia mente, quindi, l'intera serie di frasi ha poi assunto un significato coerente nel contesto di questa guarigione. Ad esempio, quando l'entità con gli occhi che lanciavano fuoco ha detto: "Basta così", significava in effetti: "Ti ho trasmesso voltaggio sufficiente per curarti da questa malattia". E poi "è morto, è andato".

Ho avuto ulteriori notizie di questo caso nel 1989, Ralph era ancora in salute e viveva vicino a Boulder, in Colorado.

Un caso piuttosto simile è stato descritto da Margot Grey. Cinque giorni dopo un intervento all'addome, un paziente inglese ebbe delle complicazioni, e a sua moglie dissero che non c'era più niente da fare. In quel momento, invece, lui stava viaggiando nell'altra dimensione, e durante la sua NDE vide:

> ...Un'Entità che indossava una veste colorata, e i colori erano meravigliosi e indescrivibili, di un intensissimo splendore. Sembrava quasi che stesse in piedi alla destra della mia testa; due mani si posarono lievemente sul mio corpo, muovendosi lentamente fino ai piedi, e poi ancora verso l'alto, per poi fermarsi sulla testa. Poi sparì. Non ricordo più niente fino al giorno seguente. Da quel momento guarii rapidamente e ritornai presto dalla mia famiglia[9].

[7] Paul Roud, *Making Miracles* (New York, Warner Books, 1990).

[8] Le citazioni sono tratte da una cassetta personale di un'intervista di Howard Mickel a me spedita.

[9] M. Grey, op. cit., pag. 138.

Ancora una volta, sembra che ci sia stata una guarigione avvenuta nel contesto generale di una dimensione piena di Luce.

Non molto tempo fa altri casi simili mi sono stati riferiti dal mio amico Steve, che forse ricordate, essendo stato sottoposto egli stesso a un trattamento stabilizzante, apparentemente soprannaturale, effettuato da un'Entità di Luce femminile. L'episodio accadde durante un blocco respiratorio verificatosi durante un intervento (vedere pag. 46 per un resoconto completo). È indicativo ciò che Steve mi ha raccontato di recente; come nel caso di Ralph Duncan, questa Entità aveva intensi occhi blu che brillavano come se fossero di fuoco". Mentre sentiva questa energia che si irradiava su di lui, l'Entità comunicava telepaticamente con Steve, trasmettendo questi pensieri: "La tua respirazione non è regolare, infatti sono preoccupati che si blocchi. Io sono qui per stabilizzarla e per accertarmi che il problema si risolva senza conseguenze. Sei una persona che vale, e nessuno vuole privarti delle opportunità della tua vita".

In un certo senso, un caso più drammatico raccontato da Steve riguarda una donna messicana diabetica che non parla inglese (lui conosce bene lo spagnolo) e che non sapeva assolutamente cosa fosse una NDE prima della sua esperienza, così almeno ha assicurato Steve. Ed ecco la sua storia.

> Prima della sua NDE, aveva perso la facoltà della vista, il diabete aveva lesionato la retina, e il cuore non funzionava abbastanza per assicurare la circolazione al cervello sufficiente per parlare. Era davvero in cattive condizioni. La prepararono per eseguire un'operazione.
> Un intervento chirurgico a cuore aperto, su una donna diabetica di 67 anni, è pieno di rischi. I dottori si riunirono per discutere la tecnica migliore per operarla. Mentre si consultavano, lei ebbe una visione ed il muro davanti a lei si aprì, riversando dal passaggio una Luce brillante. Un uomo con la barba, vestito di bianco, avanzò per fermarsi accanto a lei. Era fatto di Luce bianca.
> "Non sei ancora pronta per seguirmi, non sei preparata. Voglio ridarti la vista, ti serve per portare a termine la tua vita. Guarirò anche la valvola cardiaca, così potrai parlare ancora. Devi fare ancora alcune cose, i tuoi nipoti hanno bisogno di imparare qualcosa da te".
> Secondo il racconto della donna, l'Entità le ha posato la mano sul petto e la vista è ritornata. [Più tardi], lei sedeva su una sedia a rotelle, serena, piena di fiducia e sorridente. Le gambe ormai erano andate, ma gli occhi vedevano, lei aveva assunto un atteggiamento composto ed era felice.
> [Il cardiologo disse in seguito]: "È accaduto qualcosa che ha cambiato il funzionamento del tuo corpo, noi non abbiamo alcuna spiegazione. Io personalmente lo attribuisco alla volontà di Dio. Puoi andare a casa. Noi non abbiamo fatto nulla"[10].

Steve ha concluso questa parte della sua lettera con questa osservazione: "Ti voglio dire questo per darti un'idea dell'immensa, insuperabile forza che hanno alcune di queste Entità di Luce".

Infine ci sono un paio di casi, tra il materiale in mio possesso, che posso brevemente presentare. Come potrete notare, uno di essi riguarda Stella. La donna che ha sorpreso i miei studenti, diciamo, spegnendo le luci, le cui facoltà di guarire abbiamo già visto in precedenza. Ciò che lei ha detto ancora quel giorno memorabile in cui è venuta in classe è stato questo: la sua NDE si era verificata quando le avevano fatto la diagnosi

[10] La storia proviene da una lettera da me ricevuta, con data 27 febbraio 1995.

di un cancro nella fase terminale, e, secondo lei, il suo incontro con la Luce durante il fenomeno l'ha fatta guarire. In ogni caso è rimasta in salute fino ad oggi.

Un altro esempio molto indicativo arriva dall'esperienza di una donna chiamata Kathy Hayward, che ho incontrato una sola volta a Washington D.C., a metà degli anni Ottanta, ma indirettamente l'avevo vista molte volte anche prima, perché era la protagonista di un filmato sulle NDE che mostravo alla mia classe ogni semestre. Ad un certo punto dei primi anni Settanta, Kathy aveva contratto la malattia di Hodgkins, che a quel tempo era molto più difficile da curare rispetto ai giorni nostri. Entrando in ospedale ebbe un collasso e tutti credevano che sarebbe morta la notte stessa. In effetti andò così – il monitor del battito cardiaco dava un segnale piatto, e lo vide anche lei dalla sua posizione fuori dal corpo – perché ebbe la sua NDE. Durante l'episodio, anche lei incontrò un essere di Luce, e nella dimensione luminosa sentiva che le energie risananti la permeavano, mentre l'Entità le comunicava che la stava rimandando indietro. Lei pensa di essere stata completamente guarita dalla sua malattia come diretta conseguenza dell'esperienza. Infatti, quando poi ho incontrato Kathy di persona, anni dopo averla vista in quel filmato, non solo stava bene, ma appariva radiosa.

Altri doni della Luce: guarire dalla disperazione

Il nostro dibattito sul potere della Luce e sul ruolo delle Entità di Luce nella guarigione può facilmente aver dato l'impressione che questi interventi risananti agiscano esclusivamente sui mali fisici, curando le malattie organiche. Ma sarebbe una deduzione errata, perché è chiaro che la Luce guarisce anche a livello spirituale. In altre parole, non solo risana i corpi, ma *libera dal male la vita*. Credo che questo sia particolarmente vero nei casi di quelle persone che hanno avuto un'esistenza molto difficile e tribolata e che si trovano, al momento della NDE, in uno stato emotivo in cui si sentono senza scampo, quasi come se fossero al limite delle proprie forze. In questo caso, possiamo vedere chiaramente un aspetto del tutto diverso della capacità della Luce di guarire, e restituire alla persona attraverso la guarigione la sua integrità. Mentre nei casi di una guarigione fisica ci sembra di vedere la Luce nel suo ruolo di Maestro Medico, in questo caso la definizione più adatta sarebbe Maestro Psicoterapista. In quanto tale, la Luce non solo sembra illuminare e sgombrare la via d'uscita dalle ombre opprimenti di una vita senza scampo, ma anche offrire un soccorso amorevole così completo, che infine il peso della vita si solleva dalle spalle. A questo punto si può nuovamente gioire della pura beatitudine di ciò che il grande santo indiano Ramana Maharshi chiamava la nostra vera natura: la felicità stessa.

Per comprendere l'aspetto specifico del potere della Luce che offre questo genere di conforto agli individui angosciati, riflettete sulla seguente osservazione della mia amica australiana Andrea. Durante la convalescenza dopo un intervento piuttosto grave, mentre si trovava in ospedale ancora in condizioni preoccupanti, Andrea ebbe una NDE. Ad un certo punto si trovò in un tunnel. Ed ecco cosa accadde:

> Attraversato il tunnel, ho sentito un cambiamento totale non appena sono stata toccata dalla Luce. Fino a quel momento di tempo il mio percorso era stato incredibilmente lungo, arduo, e a volte amaro. Ero praticamente esausta a livello emotivo, molto straziata e insieme risentita per le difficoltà che avevo sempre incontrato.

Quando questo amore incondizionato mi ha sommerso, fluendo su di me e attraverso me, ogni atomo della mia anima è stato purificato, e modificato nella sua Luce. Tutte le mie ferite e i ricordi tristi sono scomparsi all'istante. Nessuno di essi aveva più importanza, rimaneva solo questo amore che stavo ricevendo. Tutti i brutti momenti che avevo passato, allora, non sembravano neanche più reali. Erano solo esperienze per imparare, e riuscivo a percepire come scorrevano via, e come tutto il dolore se ne andava con esse; rimaneva soltanto questo meraviglioso momento di grazia senza tempo, in cui ero accettata in tutto e per tutto per come ero, e da dove ero venuta.
Più tardi, ho capito quanto questo incontro mi avesse trasformato, e sono riuscita a comprendere il passaggio biblico che dice: "Rinascere in spirito", poiché la rinascita avviene mediante quella fonte di "Luce Eterna". Mi sentivo nuova di zecca e il mondo era un luogo meraviglioso in cui ritornare.

Nel mio lavoro nel campo della NDE, mi è capitato spesso di stupirmi quando notavo come la Luce delle esperienze di premorte, molte volte e in modo quasi provvidenziale, inondava la vita dell'individuo proprio nel momento in cui egli o ella era sul punto di seguire un percorso decisamente autodistruttivo, oppure aveva già intrapreso i primi, ma ancora reversibili, passi in quella direzione. In casi come questi, possiamo notare anche meglio l'altra funzione della Luce in qualità di Maestro Psicoterapista, che riporta l'individuo sul retto sentiero.

Uno dei primi casi di questo genere è arrivato a me del tutto inaspettato, quando ho cominciato gli studi in questo campo nel 1977. Angela era una mia studentessa dell'università, e un paio di anni prima che la incontrassi era un soggetto con tendenze suicide. A quel tempo, mi ha detto, era cronicamente depressa, per una varietà di ragioni: non era solo grassa, ma obesa, era drogata e alcolista, i suoi voti arrivavano a malapena alla sufficienza, quando era bambina aveva subito degli abusi e continuava ad avere un pessimo rapporto con i suoi genitori. In parole sue era semplicemente un "casino" e non vedeva nessun motivo per continuare a vivere. Infatti, aveva già altre volte tentato di suicidarsi, ma non era mai arrivata seriamente al punto di uccidersi, finché, in occasione di un esame finale in autunno, poco prima dell'inverno, la sua voglia di vivere era precipitata anche più in basso dei suoi voti.

Angela lavorava nell'infermeria dell'università e nascondeva vari tipi dei farmaci in dotazione nella sua camera, in cui aveva anche riposto una riserva di alcolici. Un giorno, mentre era da sola, ingoiò tutto ciò che poteva, aspettando la morte. Ma per qualche strana ragione, prima di essere completamente sopraffatta, decise di uscire nel campus "per fare un ultimo giro". Fortunatamente, così sembra, alcuni amici si avvicinarono e notarono che Angela farfugliava parole inarticolate e si comportava in modo strano, così immediatamente arrivarono alla giusta conclusione e chiamarono un'ambulanza per portarla di corsa al più vicino ospedale. Angela ricorda di "aver dato un pugno" all'assistente prima di cadere in uno stato di incoscienza ed entrare nella Luce.

Mentre si trovava nella Luce, udì nella sua mente queste parole: "Non tenterai mai più di suicidarti e starai bene". In quel momento – ha detto – era come se stesse già bene. È dovuta passare attraverso un processo di ripristino della sua integrità, ma ha insistito sul fatto che si *sentiva* integra nello stesso momento in cui aveva sentito quelle parole e aveva vissuto in prima persona l'amore emanato dalla Luce.

Ciononostante, la sua guarigione non è stata immediata e ci è voluto del tempo, ma dopo un certo periodo è uscita dalla droga e ha aderito all'Associazione degli Alcolisti

Anonimi, smettendo allo stesso tempo di bere. In quella e in altre occasioni si è messa a disposizione di molte persone con tendenze suicide, dando preziosi consigli, raccontando la sua NDE e la sua conseguente guarigione. Il suo aspetto è rimasto quale era, ma anche quel problema non è così grave come prima, perché adesso comprende di "non essere il suo corpo". "Ebbene sono grassa," ride. "Bell'affare! Quella non è ciò che sono!".

Infine Angela è riuscita a laurearsi con buoni voti e ha proseguito il lavoro per la croce rossa americana; si è sposata, e l'ultima volta che ho avuto notizie di lei (siamo stati in contatto per molti anni) aveva intenzione di frequentare una scuola per infermiere. Nelle nostre molte conversazioni e negli interventi alle lezioni nelle mie classi, ha chiarito che per quanto la riguardava era stata guarita sul momento, nella Luce e dalla Luce, e il suo compito nella vita, adesso, era quello di condividere con gli altri ciò che aveva ricevuto quando era arrivata alle soglie della morte a causa della sua disperazione suicida. E posso confermare che quando parlava lo faceva con grande senso di humour, un meraviglioso sorriso e una profusione di amore.

È importante in ogni caso comprendere che l'immersione risanante nella Luce non è solo a disposizione dei ritornati, ma di *chiunque* si trovi in una profonda crisi spirituale o sul punto di suicidarsi. Nei miei anni dedicati alla ricerca sulle esperienze di premorte ho infatti sentito molte persone che hanno avuto una specie di NDE, benché non fossero affatto in punto di morte a livello fisico. Quella esperienza non era diversa, per quanto riguarda le caratteristiche *e* gli effetti, dalle NDE causate da una reale condizione di salute in cui la vita è in pericolo. Perciò, la Luce sembra arrivare a chi ne ha bisogno *qualunque* sia lo stato fisico dell'individuo. Ciò che invece sembra preparare l'avvento della apparizione salvifica della Luce nella propria vita è lo stato spirituale della persona.

Tra breve, per illustrare il modo in cui la Luce può arrivare a chi si trova privo di ogni speranza, vorrei semplicemente condividere con voi tre di questi casi tipici, che testimoniano anche per tutte le altre storie di questo tipo che ho sentito negli ultimi venti anni.

Prima di tutto, di seguito troverete alcuni estratti di una lettera che mi è arrivata nel 1985:

> La mia esperienza è avvenuta in un momento della mia vita in cui *volevo* morire. Avevo un matrimonio infelicissimo. Mio marito era quasi sempre disoccupato, drogato, ed era soggetto a violenti scatti d'ira. Io mantenevo la famiglia con un lavoro indipendente e cercavo di occuparmi di nostra figlia, che allora aveva tre anni. Lo stress e la tensione presenti nel mio ambiente erano insopportabili. Ricordo che volevo morire e sentivo che il suicidio non era un'alternativa che avrebbe giovato a mia figlia. Tuttavia, una sera mi sentivo così angosciata che credo *volessi* morire sul serio. Ero sul divano al buio. Infatti, poiché non riuscivo a dormire, ero andata a sedere in un posto da sola. Credo di essere entrata in un altro stato di coscienza; infatti improvvisamente mi trovai alla presenza di una Luce davvero meravigliosa, che irradiava un perfetto amore, armonia e beatitudine pura, e queste parole non servono neanche a descrivere una minima parte di ciò che ho vissuto. Non c'è nulla in questa dimensione che possa fare da paragone. Con molta delicatezza, dopo essere stata immersa in questa gioia pura, una voce mi disse che dovevo tornare. A questo punto ero molto turbata, e pregai di non essere rimandata indietro. Mi dissero ancora che dovevo tornare, e allora fui costretta a rientrare nel corpo attraverso la fronte. Mentre riprendevo coscienza piangevo ed ero molto sconvolta per essere ritornata.

Il periodo che seguì fu segnato da molti cambiamenti e difficoltà. Ebbi terribili mal di testa per circa un anno. Cominciai la mia ricerca perché avevo una immensa sete di conoscenza. Trovare la verità della nostra esistenza diventò la cosa per me più importante, e mi trasformai in una persona molto più spirituale. Anche trovare il mio scopo diventò un fattore di capitale importanza nei miei pensieri. Il mio matrimonio si concluse. Trascorsi due anni in terapia, cosa che ha accelerato la mia crescita e la consapevolezza personale.
Il processo non è terminato, sono ancora alla ricerca, sto imparando e crescendo, la vita per me è quasi sempre entusiasmante e gioiosa. Sapere che là fuori ci sono altre persone come me mi ha aiutato molto. Pare che il cosmo abbia acquistato velocità e la verità risplenda attraverso di esso.

Un altro caso che conosco nei particolari è basato su un incontro con una donna di nome Lorna, avvenuto ad una conferenza della IANDS a Washington D.C. nel 1990, in cui avevo partecipato con una mia relazione sul rapporto tra NDE e gli abusi infantili. Benché ci siamo incontrati per la prima volta in quella occasione, sono rimasto in contatto con Lorna e la conosco molto bene. Perciò sono in condizioni non solo di confermare il racconto che segue, ma di garantire che lei continua a vivere proprio nella Luce, e che nella sua vita ha ricevuto molti doni del cielo – compreso un matrimonio felice – dal momento in cui accaddero gli eventi a me raccontati poco dopo il nostro incontro, e che voglio ora illustrarvi.

Poiché il modo in cui ho conosciuto per la prima volta Lorna serve a comprendere meglio la sua storia, voglio parlarvi in breve dei precedenti. Alla conferenza, mi era stato chiesto di fare da cerimoniere al banchetto del sabato sera che precedeva un discorso di Raymond Moody. Alla fine del banchetto, molte persone del pubblico si erano riunite attorno alla tavola degli ospiti, sperando di parlare con alcuni degli oratori, e noi facemmo del nostro meglio per accontentarli tutti. Tuttavia l'incalzare del tempo e altri impegni che ci attendevano dopo il banchetto ci impedirono di parlare con tutti. C'era una donna in particolare che insisteva per parlare con me e che avevo notato tra gli altri; le spiegai, quindi, che mi rincresceva davvero di non poterle dedicare più tempo quella serata: "Forse domani", borbottai a mezza bocca con tono di scusa, sapendo bene che, in effetti, i miei impegni per il giorno successivo erano anche più pressanti di quelli del sabato e non avrei trovato sicuramente il tempo.

Infatti non ci fu più occasione di parlare, e ritornai all'università senza rivederla. Pensavo che finisse così; tre giorni dopo, invece, ricevetti questa lettera:

Caro dottor Ring,
mi chiamo Lorna Stephens, non so se si ricorda di me ma ero quella "rompiscatole" alla conferenza della IANDS della settimana scorsa. Desideravo molto parlare con lei, ma c'erano così tante, troppe persone che avevano bisogno ugualmente di parlare, che io mi sentivo in difficoltà. Speravo che in qualche modo, un giorno lei capitasse a Detroit e si mettesse così in contatto con me, ma immagino di non aver potuto aspettare fino ad allora. Vorrei proprio raccontarle la mia NDE, ma sento anche che lei ha bisogno di ascoltarla. Credo che sia molto utile per le sue ricerche sugli stati di premorte e le vittime di abusi infantili: io ho avuto entrambe le esperienze. Devo però cominciare dall'inizio, anche se la cosa diventa lunga, perché credo che sia importante per lei conoscere tutti i dettagli.
Se ripenso alla mia infanzia – ero la più piccola in famiglia – i miei ricordi più lontani risalgono a mio padre che svegliava mio fratello più grande durante la notte per malmenarlo. Io avevo circa tre anni, ma posso ancora sentire Stephen (mio fratello) che gridava aiuto. Quando ero piccola, Stephen si prendeva cura di me. Più che essere un fratello si comportava come

un padre. Mio padre, invece, non avrebbe mai dovuto avere figli, proprio non ci sopportava. Quando arrivai a sei anni Stephen cominciò ad abusare sessualmente di me. Doveva rimanere un segreto, ed io non ne parlai con nessuno fino a qualche anno dopo. Naturalmente, non riuscivo a capire come mai mi amava tanto e allo stesso tempo riusciva a farmi tanto male. Gli abusi sessuali continuarono finché non arrivai a sedici anni e fui alla fine abbastanza forte da respingerlo. Durante tutti quegli anni, però, ho visto Stephen, mia madre e altri membri della mia famiglia subire abusi sia mentali che fisici. Mio padre era un tiranno e sembrava voler abusare di tutti tranne che di me. Mi sentivo terribilmente in colpa, e sono cresciuta in quella che ora mi sembra una paura e una confusione totale.

Quando avevo circa sei anni, cominciai ad avere delle esperienze di *déjà-vu*. Non era esattamente come sentire di aver vissuto quelle cose prima. Sapevo che ciò che stavo facendo, l'avevo già visto fare prima nella mia mente. Imparai a riprodurre questi momenti. Dovevo solo osservare fisso un oggetto per arrivare ad un livello di pensiero profondo, e avrei avuto delle visioni fugaci di eventi futuri. Esse non avevano mai un preciso significato, ma sembravano accadere nei momenti di svolta della mia vita.

Presto capii che tra Stephen e me c'era un collegamento. Sembrava che ciascuno dei due potesse dire ciò che l'altro stava pensando. So che può sembrare strano, ma anche se lui era la persona che abusava di me, da ragazzina gli ero molto, molto vicina. Avevo semplicemente represso nella parte più oscura di me ciò che in lui mi ricordava l'abuso e lì l'avevo seppellito.

Un giorno, quando avevo sette o otto anni, sedevo in classe e fissavo un banco. Cominciai ad avere visioni di un uomo in uno studio con microfoni e molti bottoni. All'improvviso Stephen gridò: "Lorna, Lorna, svegliati!". Era venuto a prendermi a scuola per accompagnarmi a casa.

Col passare degli anni, Stephen ed io diventammo sempre più uniti, lo amavo, e allo stesso tempo odiavo i suoi abusi. Quando siamo diventati ragazzi, uscivamo insieme, se nessuno dei due aveva altri appuntamenti ci divertivamo un mondo. Sembrava che dimenticasse sempre i compleanni e il Natale, così mi faceva dei regali prima o dopo queste date. Mi portava a vedere i negozi, tanto per fare una passeggiata, e se vedeva qualcosa che mi piaceva la comprava. Mi voleva davvero bene. Non credo che lui abbia mai davvero voluto farmi del male.

All'età di diciassette anni, mia madre ed io stavamo parlando di mio padre e di tutte le cose terribili che aveva fatto. Ricordo ancora l'espressione di mamma che lasciava trapelare il suo tremendo senso di colpa. Mi dispiaceva moltissimo per lei. Alla fine disse che mio padre aveva abusato sessualmente di mia sorella. Infine mi era chiaro perché Stephen si era comportato così. Era ciò che aveva imparato a fare da mio padre.

Un anno dopo, quando avevo diciotto anni sposai un uomo che aveva un atteggiamento ugualmente prepotente. Ero ancora troppo giovane per capire che stavo sposando qualcuno proprio come mio padre. Stephen era molto contrariato del fatto che sposavo quest'uomo. Tra noi due scoppiò il finimondo. Non eravamo più uniti. Mi sposai, e due anni dopo ebbi una bambina e dopo altri due anni un altro bambino. Il mio matrimonio era un disastro. Mio marito si drogava e abusava fisicamente di me. Inoltre aveva relazioni con altre donne. Facevo finta di niente, ma Stephen sapeva come stavano le cose.

Avevo un lavoro part-time come insegnante di aerobica alla YMCA. Guadagnavo pochissimo. Mio marito spendeva tutto ciò che avevamo in *crack*, donne e alcolici. I creditori non mi davano pace e spesso e volentieri il telefono, il gas e la luce venivano staccati; per non parlare dei bambini piccoli, della preoccupazione di cosa trovare da mangiare per loro e di tutti gli abusi mentali e fisici.

Col passare del tempo cominciai a comprendere che Stephen aveva ragione. E così le ferite della mia infanzia piano piano guarivano, anche se dovevo ancora subire abusi. Ho sempre avuto ciò che, secondo me, è un rapporto intimo con Dio. Parlavo sempre con Lui quando ero bambina, e ho sempre sentito che Lui era lì per me. Cominciai a perdonare Stephen e raccontai queste cose alla mia migliore amica, Tina, che sapeva tutta la mia storia. Lei disse di

non riuscire a comprendere come potevo perdonare cose del genere, senza giustificare i miei sentimenti con una spiegazione logica, tranne quella di aver sempre amato Stephen, perché lui era stato l'unico padre che avevo avuto.
Mia madre ed io un giorno stavamo parlando insieme, e poco dopo entrambe abbiamo ammesso di avere degli strani presentimenti che qualcuno a noi vicino sarebbe morto presto. Dopo questo colloquio cominciai a fare degli strani sogni. In uno di essi correvo attraverso un bosco e sentivo come qualcosa che mi rincorreva, oppure ero io che stavo rincorrendo qualcosa, non ne sono certa. All'improvviso, in mezzo alla foresta, c'era una baracca di legno. Correvo dentro, e direttamente di fronte alla porta d'entrata c'era un'altra porta. Dentro questa baracca e intorno a me c'era il buio, ma fuori dalla seconda porta c'era un prato meravigliosamente bello, con fiori che non avevo mai visto prima. Sembrava così invitante, ma sapevo che se avessi attraversato quella porta non sarei potuta tornare più indietro. Poi mi svegliai.
Stephen si era sposato e si era trasferito a Madison, nel Wisconsin. Sapevo che aveva dei problemi. Sua moglie era stata già sposata e litigavano continuamente con il suo ex-marito per la custodia dei bambini di lei. Stephen era diventato camionista ed era felice del suo lavoro, e voleva fare da padre a questi bambini. Non sapevo che pensare di questo, ma sembrava che fosse maturato come persona, così ho sperato per il meglio. L'ex marito della moglie di Stephen odiava mio fratello e aveva minacciato di ucciderlo. Si scoprì che questo ex marito voleva tenere i bambini e che abusava sessualmente della bambina più piccola. Io penso che Stephen volesse la bambina per poterla crescere senza abusi, forse per compensare quello che aveva fatto a me, la prima sua bambina. (Più che altro, come ho detto, per me lui è stato davvero un padre).
Sono venuta a conoscenza dei dettagli di questa storia a tratti, da mia madre e da brevi conversazioni al telefono con Stephen. Intanto ero nel Michigan a combattere le mie solite battaglie. Il mio matrimonio stava per concludersi, ed io lo sapevo. Poco dopo Natale, nel gennaio del 1986, riportai indietro ai negozi i regali natalizi che avevo ricevuto, per trovare i soldi e comprare le scarpe che servivano ai bambini. Quella notte quando tornai a casa e andai a letto, sognai di stare in piedi fuori al buio, tra quelli che sembravano camion. Era un parcheggio, credo. C'erano delle pozzanghere per terra. Il mio sguardo fu attirato da una figura in piedi davanti a me, ma lontana. Vidi questa sagoma che sollevava le braccia e poi vidi il tamburo di una pistola. Sapevo che stava per spararmi. Infatti sparò, e sentii il proiettile che mi colpiva. Caddi a terra, e subito dopo riuscivo a vedere tutto il parcheggio e il mio corpo sotto di me. Allora notai qualcosa di verde... ad essere onesta, non so come descriverlo. Brillava, era simile ad uno scheletro e si sollevava dal mio corpo. Mi svegliai con un balzo e mi sedetti sul letto. Sudavo freddo e tremavo. Il giorno dopo parlai al telefono con Stephen. Diceva di avere la sensazione che mi trovassi nei guai per qualche motivo e inoltre sentiva che qualcosa di molto brutto stava avvenendo nella mia vita. Io mentii e risposi invece che tutto andava bene. Gli chiesi come stava e rispose: "Se solo sapessi che cosa mi succede!". Volevo tanto perdonarlo, dirgli che gli volevo bene e quanto mi mancava. Mi mancava davvero molto. Non provavo per lui alcun rancore per tutto ciò che era avvenuto tra noi e volevo riconciliarmi, ma in qualche modo non mi sembrava il caso di parlare di questo per telefono. Ci salutammo e la conversazione finì.
A febbraio mia madre mi chiamò per dirmi che Stephen era partito con il camion e non si avevano sue notizie da quattro giorni. Era molto tesa. Non seppi dire niente di meglio eccetto di non preoccuparsi. Replicai che probabilmente era solo molto occupato con i suoi spostamenti e non aveva trovato il tempo di chiamare. Lei disse di no, perché aveva sempre chiamato sua moglie e [anche lei] non aveva più sue notizie. Inoltre la società di trasporti per cui lavorava non sapeva dove fosse. Cercai di rassicurarla che tutto sarebbe andato bene. Quella sera andai al lavoro alla YMCA, e mi rincresce dirlo, ma non ero preoccupata per Stephen. La mattina seguente il telefono squillò. Mio marito rispose e lo sentii dire: "Stai scherzando!" e poi: "Oh,

no!". Pensai subito che a Stephen fosse successo qualcosa di brutto. Poi mi passò la cornetta dicendo che mia madre voleva parlarmi. Presi il telefono e dissi: "Ciao mamma". Lei rispose: "Sephen è morto". E io: "Cosa?". Non potevo credere alle mie orecchie. E lei continuava a ripetere: "Stephen è morto". Entrambe cominciammo a singhiozzare. Stephen fu trovato riverso nell'abitacolo del suo camion. Non aveva mai lasciato il Wisconsin con il camion per recarsi a Sud. Fecero un'autopsia, ricevetti una copia ed era piena di contraddizioni. Non hanno mai escluso un atto criminale e un avvocato suggerì a mia madre di richiedere una seconda autopsia, ma allora era già troppo tardi, era stato cremato.

Andammo al funerale ed ero davvero distrutta. Il compleanno di Stephen era il 22 febbraio, venti giorni dopo la sua morte (avrebbe compiuto 31 anni). In famiglia decidemmo di riunirci a casa di mia sorella ad Ann Arbor per celebrare il mancato compleanno. Era tutto molto triste. Feci perfino un dolce, e lo coprii di gelatine (erano le sue caramelle preferite). Quando arrivai da mia sorella, aveva tirato fuori tante foto che appartenevano alla nostra infanzia, mandatele dagli Stati Uniti da mia madre quando lei viveva in Inghilterra. (Quando ero piccola, mia sorella aveva vissuto in Inghilterra alcuni anni, per sfuggire alle attenzioni di mio padre). Molte di quelle foto non le avevo mai viste e tante ritraevano Stephen e me. Riportarono a galla ricordi ormai dimenticati da tempo. Ricordi felici dei bei tempi trascorsi insieme. E ce n'erano stati tanti. Praticamente ho rivisto la mia vita, e mi sono rattristata moltissimo.

Quella sera tornai a casa in macchina. E mio marito era già a letto a dormire. Volevo davvero morire. Dottor Ring, io stavo morendo dentro, morendo di crepacuore. Mi gettai sul divano, e nel momento in cui toccai i cuscini cominciai a sollevarmi. Stavo fluttuando verso il soffitto e in quel momento era come vedere uno schermo TV guasto quando ci sono interferenze. Ad un tratto ho notato di essere sospesa nello spazio. Ma non somigliava ad un cielo notturno perché le stelle erano colorate e apparivano iridescenti. Nel mezzo di questa visione c'era un filone di pane. Lo so che sembra strano... e non era come il pane che si trova dal fornaio. Sembrava pane fatto in casa, oppure quel pane usato in alcune chiese per la Comunione [ad esempio nel rito ortodosso].

All'improvviso mi trovai dentro questo pane ed era pieno di Luce. La Luce era brillante e bianca, e nello stesso tempo soffice e gradevole da guardare. Sembrava che la Luce fosse viva. Mi sentivo abbracciata da essa. Mi teneva stretta a sé.

In piedi di fronte a me vidi Stephen, e tra noi c'era una finestra, anzi un varco che si apriva sulle stelle iridescenti, e lui aveva quelle stesse stelle negli occhi. Era vestito come sempre, con i blue jeans e una camicia di flanella a quadri. Aveva l'aspetto dello Stephen che avevo sempre conosciuto, tranne per le stelle negli occhi. Mi parlava senza usare parole. Voglio dire che non apriva bocca, lo sentivo nella testa. Disse che sapeva tutto ciò che stavo provando e che lo avevo perdonato, e anche lui mi perdonava. Disse che mi amava e che non dovevo preoccuparmi di lui. Aggiunse alcune cose che non ricordo, ma l'ultima fu la promessa di rincontrarci lì quando sarebbe giunto il momento.

All'improvviso, mi sentii ricadere indietro, non velocemente come se precipitassi da una scogliera o qualcosa di simile, ma piano piano. Poi, e so che anche questo sembra strano, mi trovai nel soggiorno ad osservare il mio corpo sul divano, dalla parte opposta della stanza, e poi in un attimo eccomi di nuovo nel corpo. Mi alzai dal divano e sebbene fossero accadute tutte quelle cose non ero scioccata o sorpresa, ma piuttosto spossata. Così andai a letto. (Non è stato un sogno. Altrimenti me ne sarei accorta. *Non dormivo*).

Dopo questo episodio mi sentivo sempre molto avvilita e lui mi mancava molto. Circa sei mesi dopo dovevo andare ad un raduno per insegnanti di ginnastica alla YMCA, ma ero troppo triste per la nostalgia di Stephen. Non riuscii proprio ad andarci. Mi trovai a passare con l'auto nei pressi di un vecchio cimitero che ci piaceva molto quando eravamo ragazzini. Aveva delle vecchie pietre tombali di cinquanta o cento anni. Uscita dalla macchina, cominciai a camminare nel cimitero. Era un giorno estivo, assolato e caldo, ma mi sentivo come se

fosse piovuto tutto il giorno. Ad un tratto un pensiero mi giunse inaspettato nella mente: "Giovanni 6". Io non pensavo a nulla del genere. Avevo smesso di andare in chiesa da molto tempo, ma questo "Giovanni 6" continuava a tornarmi in mente.
Per tutta la settimana seguente continuavo a sentire le stesse parole. Infine pensai: "Siediti e leggi per vedere di cosa si tratta". L'ho letto e infatti ho trovato: "Io sono il Pane della Vita, e chi crede in me non morrà, ma vivrà in eterno". Pensai ancora: "Ecco cosa era quel pane!". Quello era il significato.
Circa due mesi dopo mi trovavo in casa di un'amica che conosceva Stephen, a parlare dei vecchi tempi trascorsi insieme. Le raccontai quanto mia madre desiderava che io tornassi in chiesa. Lei suggerì: "Ebbene, perché non ci vai e le fai una sorpresa?". Nel momento in cui stavamo parlando erano circa le due di notte. Dissi all'amica: "Sì, penso che tu abbia ragione". Così andai a casa, dormii per un paio d'ore e più tardi mi recai in chiesa. Arrivai prima di mia madre che fu molto sorpresa di vedermi. Scese al piano sottostante dove insegnava catechismo, e io andai nel santuario. Nel momento in cui entrai, qualcuno mi diede un foglietto con il programma. Sulla copertina c'era l'immagine del mio filone di pane, proprio come l'avevo visto. Sotto c'era una scritta che diceva: "Che tu possa vivere...". E cominciai a piangere. Entrai in chiesa e presi posto a sedere. Si dà il caso che in quel momento stavano facendo la Comunione. Mentre il sacerdote dava la Comunione disse: "Io sono il pane della Vita, e chiunque crede in Me non morirà ma vivrà in eterno". Dunque lei può immaginare quanto rimasi stupita.
Da quel momento non ho fatto altro che cercare qualcosa. Allora non sapevo esattamente cosa cercare. Andai in biblioteca e consultai un libro sulla proiezione astrale. Sulla copertina c'era la cosa a forma di scheletro verde brillante che avevo visto nel sogno (e non avevo mai visto prima quel volume). In quel libro, comunque, non trovai niente altro di interessante. Poi lessi *La vita oltre la vita* di Raymond Moody. Mi è piaciuto subito, e volevo tanto sapere qualcosa di più, perciò ho continuato a leggere tutto ciò che potevo trovare sulle NDE.
Divorziai da mio marito, andai a scuola e frequentai un corso di comunicazione radiotelevisiva (una cosa che avrei sempre voluto fare). Incontrai il mio fidanzato (era uno degli insegnanti). Nel frattempo continuavo a leggere i libri sulla NDE. Dopo qualche anno trovai un lavoro in una stazione radiofonica. Un giorno, durante la trasmissione di una partita di pallacanestro, non dovevo fare alcun annuncio, così andai in una libreria nei dintorni della radio (era lo scorso aprile). Vidi un libro dal titolo *Full Circle* di Barbara Harris che mi è piaciuto moltissimo. Alla fine si parlava della IANDS e anche della conferenza che ci sarebbe stata ad agosto. Sapevo che ci sarei andata.
Il giorno dopo parlavo di queste cose con un amico che lavorava con me, e ad un tratto mi accorsi che si trattava della scena vista quando ero piccola: l'uomo nello studio con i microfoni e tutti i nostri bottoni. Adesso so che tutta la vita mi ha portato a questo. Ho comprato *Life at Death* e *Heading Toward Omega*, e sto ancora leggendo quest'ultimo. Quando l'ho vista alla conferenza l'ho riconosciuta subito. Spero di averle dato qualcosa di utile. Sento dell'affetto per lei, dottor Ring, e spero che un giorno mi dica: "Chiamami Ken". L'ho assillata abbastanza per ora, e spero che forse un giorno potremo parlare. Non so dove mi porterà tutto questo, ma non sono mai stata più felice. Il prossimo 13 aprile mi sposerò. E lui, l'uomo che sto per sposare, conosce questa storia, la mia storia, e mi ama e mi sostiene senza alcuna condizione.
Il mio nome è Lorna, ma mi può sempre chiamare la "rompiscatole" con affetto.

La storia di Lorna è lunga e molto complessa, ma tutti i tasselli si incastrano a perfezione, con una strana logica, che a tratti emerge un disegno così preciso nei particolari, difficile da concepire senza la mano forte della Luce che ha guidato Lorna, lungo la strada che infine l'avrebbe condotta alla visione guaritrice e alla pace ultima.

Infine, eccoci alla nostra terza storia. Incredibilmente, anche questa ha avuto inizio alla stessa conferenza della IANDS. Proprio in quella occasione ho incontrato un'altra donna che, come Lorna, mi è diventata molto cara, e ancora adesso sento spesso. Nel suo caso, ho avuto l'opportunità di parlare con lei brevemente, ma solo per il tempo sufficiente a capire che ero molto affascinato dalla sua esperienza di alcuni anni prima e che volevo saperne di più. Sembrava che avesse vissuto una NDE veramente molto completa, provocata in qualche modo *volontariamente* in circostanze estreme. Poiché non c'era il tempo di ascoltare qualcosa in più di un breve accenno dell'evento, le chiesi se aveva voglia di scrivermi, e quasi nello stesso momento in cui tenevo in mano la commovente lettera di Lorna è arrivata un'altra missiva proveniente da questa donna: Beverly Brodsky, che non era meno intensa e straordinaria della prima.

Nel presentare la storia di Beverly – per il momento – ometterò dei passaggi con alcune rivelazioni di formidabile profondità raccontate dalla protagonista, perché questi aspetti dell'incontro con la Luce saranno trattati in un capitolo successivo. Quello che voglio fare in queste pagine è semplicemente proporre un ultimo caso che illustra come una condizione della più desolata disperazione possa richiamare l'amore e la forza guaritrice della Luce.

Beverly ha cominciato la sua lettera con alcune informazioni sul suo passato e le circostanze che hanno preceduto l'esperienza avvenuta nel 1970:

> Sono cresciuta in una famiglia ebrea conservatrice ma non osservante, in un quartiere di Filadelfia tradizionalmente ebraico. L'atmosfera e i valori del mio ambiente erano prettamente materialistici e per me claustrofobici, poiché mi impedivano ogni apertura mentale. Al liceo, le ragazze erano giudicate dagli abiti e dalla bellezza. Io, che ero dedita alla lettura, timida e seria, ho vissuto la mia fanciullezza da atea. Da quando avevo saputo, seppure spogliata dagli aspetti più cruenti, la storia dell'olocausto all'età di otto anni, avevo respinto con rabbia ogni precedente fede in Dio. Come poteva esistere Dio e permettere che accadessero cose simili? Il laicismo dell'istruzione impartita dalla mia scuola statale e la mancanza di ogni vero insegnamento religioso rafforzarono le mie opinioni.
>
> Durante la crescita attraversai un periodo di depressione che non fu curata, poiché, sfortunatamente, i miei genitori reputavano disdicevole ricorrere alla psicoterapia e pensavano che i problemi personali e i segreti di famiglia non dovessero mai essere spifferati ad estranei. Quando mi diplomai al liceo, avevo raggiunto una fase di grande disperazione. Ero troppo turbata per andare all'università, e nonostante risultati accademici brillanti, avevo difficoltà ad affrontare il futuro. A peggiorare le cose, non appena terminato l'esame di diploma, all'età di 17 anni, mio padre morì all'improvviso di infarto. Lui era stato la mia roccia, la mia forza in questo mondo.
>
> Mia madre andò in crisi, e dopo la perdita rimase emotivamente instabile, entrando contemporaneamente in menopausa. Non riuscendo più a sopportare questo ambiente infelice e oppressivo lasciai la casa all'età di 19 anni, vivendo prima al centro della città di Filadelfia e trasferendomi poi in California, dove allora la gente portava i fiori nei capelli e parlava di pace e amore per tutta l'umanità. Avevo imparato a meditare e per la prima volta era sorta in me la speranza di poter ricominciare. Per me il cammino verso Occidente era come il *Viaggio a Oriente* di Herman Hesse, una ricerca di un mondo nuovo.
>
> A luglio del 1970, subii una frattura cranica multipla con diverse incrinature, a causa di un incidente in moto avvenuto a Los Angeles. Ero appena arrivata in California il giorno prima. La corsa in moto, che per me era anche la prima, faceva parte dei festeggiamenti per l'arrivo; l'incidente accadde mentre stavo tornando con degli amici dal teatro, dopo aver visto *Hair*. Transitavo su una strada secondaria a scorrimento veloce, dove il casco non era obbli-

gatorio, e fui investita da un guidatore ubriaco. Fui scaraventata a terra a testa in giù. Arrivarono i poliziotti, e dopo avermi dato un'occhiata, pensarono di trattenere il conducente con l'accusa di omicidio colposo, poiché la mia testa riportava numerose e gravi ferite.
Trascorsi due settimane in ospedale; le fratture e le ferite furono suturate e mi iniettavano morfina per sopportare il dolore. Poi fui rimandata a casa con la raccomandazione di prendere l'aspirina. Poiché la mia soglia del dolore era sempre stata molto bassa, e l'immagine di me stessa era distrutta dalle lesioni che avevano strappato metà della pelle del viso, ritornai nel mio appartamento in affitto con la ferma intenzione di fare in modo che la prima notte trascorsa a casa fosse anche l'ultima. Mi stesi a letto, ed essendo diventata agnostica, nel momento della prova come accade a molti atei, pregai con fervore Dio di prendermi; non potevo sopportare di vivere ancora un altro giorno. A 20 anni non avevo altro scopo se non quello di godermi la vita e trovare qualcuno con cui condividerla. Il dolore era insopportabile e nessun uomo mi avrebbe più amato; per me non c'era alcuna ragione per continuare a vivere.

A questo punto, dunque, l'unico desiderio di Beverly era quello di morire. È importante notare, però, che a livello fisico era oramai fuori pericolo, e le ferite erano in via di guarigione. In ogni caso, anche in questa situazione il suo desiderio venne esaudito; infatti la lettera continua:

Non so come, una pace inattesa scese su di me. Mi accorsi di galleggiare in prossimità del soffitto sopra il letto, e di sotto vedevo il mio corpo che giaceva privo di conoscenza. Quasi non feci in tempo a capire la meravigliosa stranezza della situazione – cioè che ero sempre io, ma non nel mio corpo – che fui raggiunta da un essere radioso, immerso in una Luce scintillante e bianca. Questo essere volava come me, ma senza ali. Fui pervasa da meraviglia e timore reverenziale, quando mi volsi verso di Lui; non si trattava di un angelo o uno spirito qualsiasi, ma era stato appositamente mandato per liberarmi. Tanto era l'amore e la gentilezza emanata da questa Entità che mi sentivo in presenza del Messia.
Chiunque fosse, la sua presenza accresceva la mia serenità e suscitava un sentimento di gioia, mentre scoprivo le eccezionali qualità del mio compagno. Mi prese gentilmente la mano e volammo via dalla finestra. Non ero sorpresa di poterlo fare. Alla sua presenza meravigliosa, tutto era come doveva essere.

Dunque, in compagnia della sua guida spirituale, Beverly continuò la sua avventura con una tra le più straordinarie NDE che mi sia mai capitato di leggere durante il mio lavoro di ricerca, e per questo vorrei serbare questa parte della sua storia per un capitolo successivo in cui poterla inserire in un contesto adeguato. Per ora, vi chiedo di credermi sulla parola che l'esperienza le ha permesso l'accesso ad una dimensione *aldilà* di ogni regno che abbiamo finora incontrato nel mondo delle NDE, e che lei incredibilmente è riuscita a rendere per iscritto con un resoconto preciso, e con tale ispirata eloquenza che la sua testimonianza, nel complesso, è forse la più commovente fra tutte quelle in mio possesso.

In queste pagine, allora, mi limiterò a descrivere gli effetti sulla vita di Beverly. Riprendiamo quindi il suo racconto, dal punto in cui ritorna in se stessa nella stanza in cui aveva tanto desiderato la morte:

Ad un tratto, non sapendo come o perché, ritornai nel mio corpo stanco. Miracolosamente, però, avevo trattenuto l'amore e la gioia. Ero in uno stato di estasi che trascendeva i miei sogni più azzardati. Nel mio corpo, ogni dolore era sparito. Ero ancora in preda ad una delizia infinita. Per i due mesi successivi rimasi in questo stato, dimentica di ogni sofferenza...

> Mi sentivo come se fossi rinata. Vedevo meravigliosi significati dovunque; tutto era vivo, pieno di energia e intelligenza...
> Non ricordo molto di questo periodo, tranne che riuscivo a fare delle cose per me incredibili. Prima ero terribilmente timida e non mi sentivo degna di essere amata. Invece, sono uscita di casa, noncurante della testa fasciata in bende come una creatura da film dell'orrore. Ho trovato un lavoro in una settimana, mi sono fatta tanti amici e sono riuscita per la prima volta a imbarcarmi in una relazione seria con un ragazzo. Dopo il terremoto del 1971, sono tornata verso Est, a casa di mia madre con cui mi ero riconciliata, e ho cominciato l'università a 23 anni – un'altra cosa che non avrei mai pensato di poter fare – infine ho conseguito la laurea. E poi mi sono sposata, sono diventata madre, ho fatto carriera e ho bevuto intensamente dalla coppa delle benedizioni dal cielo, che non avrei mai creduto potessero abbondare tanto nella mia esistenza, in quegli anni bui che avevano preceduto l'avvento della Luce. In quell'incontro con la morte, mi venne donata la gioia e la motivazione per andare avanti nella vita.
> Sebbene siano passati venti anni, non ho mai dimenticato il mio viaggio in Paradiso. Né, a dispetto dell'incredulità e dello scherno che incontravo, ho mai dubitato della sua realtà. Nulla di così intenso e trasformante potrebbe mai essere stato un sogno o un'allucinazione. Al contrario, considero il resto della mia vita un frutto dell'immaginazione passeggero, un breve sogno, che finirà quando mi sveglierò ancora alla presenza permanente di colui che dà la vita e la beatitudine.

Il potere risanante delle storie sulle NDE

Leggendo le storie come quelle di Lorna e Beverly, così come degli altri che ho citato in questo capitolo, si comprende facilmente come le NDE, che siano associate o meno ad una reale crisi di premorte, spesso riescono a guarire l'individuo sia da una malattia fatale, sia dalla disperazione spirituale forse dovuta a problemi insormontabili. Ciò che non è così ovvio è il fatto che anche *leggere* queste storie può *guarirci*. Vorrei illustrarvi questo concetto più semplicemente.

Ho una buona amica che vive a Bogotá, in Colombia. Ci siamo incontrati solo una volta, non molto tempo fa, quando ho partecipato ad una conferenza in quella città. Siamo rimasti in contatto tanti anni per corrispondenza, e lei si è sempre dimostrata interessata al mio lavoro.

Alcuni anni fa, le ho mandato una copia di un articolo che cominciava con un resoconto completo dell'esperienza di Beverly, ed ecco cosa mi ha risposto a riguardo due settimane dopo:

> In questi giorni, a causa di episodi stressanti nella clinica, mi è venuta un'infezione alla gola con un dolore acuto, che avevo anche mentre leggevo il suo articolo. Ho impiegato circa dieci minuti per leggere la cronaca di Beverly Brodsky, e nel frattempo molte cose erano cambiate: il dolore fisso era scomparso e l'infezione pure, tutti gli oggetti intorno a me vibravano di luce e mi sentivo priva di peso.
> Non ho parole per descrivere la mia profonda consapevolezza che l'esperienza di Beverly rappresenta davvero l'incontro con la verità ultima. La parte più intima di me riconosce la verità della sua esperienza.

Sebbene non abbia prove concrete che possano confermare le mie convinzioni, a malapena riuscirei a convincermi che la reazione della mia amica a queste storie sia

unica al mondo. In ogni caso, nei capitoli successivi presenterò altre prove del fatto che la *sola lettura* dei racconti, come quelli presentati qui, possono davvero guarirci da molte cose, compresa la paura della morte. Le osservazioni della mia amica, allora, indicano che, invero, in queste storie ci può essere un potere occulto che può anche provocare in qualche misura guarigioni fisiche, e non solo (sebbene non si tratti comunque di piccola cosa); infatti, le documentazioni sono fonte di conforto e ispirazione per noi che forse non avremo mai una NDE. Ed ecco che uno dei nostri insegnamenti di questo capitolo tende ancora a stabilire il ruolo della NDE come agente che guarisce, sia il protagonista che vive l'esperienza sia *noi stessi*. In ogni caso, sembra che il "virus benigno" della NDE possa a volte essere trasmesso direttamente attraverso la lettura di storie come quelle che hanno costellato questo capitolo.

I ritornati come tarapeuti della Luce che si manifesta

C'è ancora un altro modo in cui possiamo ottenere guarigioni miracolose attraverso la nostra conoscenza delle NDE. Considerate le seguenti due osservazioni emerse in questo capitolo: 1) La Luce a volte sembra agire da Maestro Terapeuta e 2) I ritornati a volte affermano di aver ricevuto una trasmissione dalla Luce durante il fenomeno. Se mettiamo insieme queste due idee, allora arriviamo alla logica conclusione: non solo i ritornati dovrebbero poter agire da guaritori di *malattie fisiche* assistiti dalla Luce, ma dovrebbero anche avere il dono di rendere manifesti i poteri terapeutici della Luce nelle relazioni con gli altri.

E dunque, ancora una volta, abbiamo materiale illustrativo a volontà, tratto dalle mie interviste con i ritornati o dalle loro lettere, che conferma la facilità con cui essi si trovano a ricoprire questo ruolo e come si sentono naturalmente a loro agio. Di seguito vorrei proporvi due ulteriori brevi esempi che spiegano cosa intendo.

Forse ricordate la nostra amica Nel, che ho già citato in capitoli precedenti. È una donna che ho frequentato molto negli anni Ottanta, e per quanto ho potuto costatare di persona lei è una dei ritornati dotata di poteri terapeutici. In un suo discorso del 1983, ha chiaramente indicato qual è, secondo lei, la fonte dei suoi talenti e perché si è sentita spinta ad utilizzarli in questo modo:

> Nelle ultime sei settimane, in tre diverse occasioni, sono venuti da me degli sconosciuti, e senza alcun imbarazzo si sono confidati apertamente con me. Tutti e tre pensavano di aver perduto ogni speranza. In qualche modo, sono riuscita a ridare loro la fiducia. Sfortunatamente, non avevo con me il registratore e non ricordo di preciso cosa ho detto, ma le parole che ho usato hanno cambiato le cose. Sono riuscita a proporre una diversa alternativa, o opzione, a ciò che loro pensavano. Vedo questo come qualcosa che vorrei continuare a fare. Voglio portare la Luce che è dentro di me, ed anche in ciascuna persona, e vorrei poterla restituire a coloro che l'hanno perduta. Sono stata fortunata ad avere questa esperienza che ricordo ancora così chiaramente. È qualcosa che voglio condividere con altri.

Un secondo caso arriva da una donna che chiamerò Marilyn che mi ha scritto nel 1990. La sua NDE, come alcune altre descritte in queste pagine, è stata causata da overdose di alcol o droga, ma in questo caso si è trattato di fatalità non di un atto deliberato. Dopo essere ritornata alla vita, Marilyn si è dedicata a tempo pieno all'Associazione degli Alcolisti Anonimi, in cui svolge l'attività di consulente per adulti e adolescenti che mostrano ancora dipendenza da alcol o droga. Lei ha compreso che questo lavo-

ro è una diretta conseguenza della sua esperienza nella Luce ed il suo più grande dono per lei. A questo proposito scrive:

> Sarebbe difficile descrivere con precisione i veri benefici che ho ottenuto dalla mia NDE. Il dono più straordinario è stata la completa e intuitiva comprensione dei sentimenti altrui, quando scelgo di usare questa facoltà. Questo mi permette di essere una brava psicologa. L'unico effetto negativo è che spesso è difficile per me "celare" le mie doti davanti ai colleghi, che a volte si chiedono da dove proviene tutta la mia convinzione! Penso di essere famosa perché "troppo percettiva" e non abbastanza accademica nel mio orientamento; e mi va bene così, purché riesca sempre ad aiutare i miei pazienti. Alcuni dei miei malati – quelli destinati ad essere "senza speranza" (cronici è il termine giusto) – adesso hanno abbandonato le medicine e sono felici, credo grazie alla diretta influenza del dono ricevuto da una potenza superiore. A causa della natura delle mie "doti speciali", a volte sono piena di tristezza al pensiero di come tanti malati di mente vengono curati nell'ambito del sistema, e comprendo benissimo la loro umiliazione quando si trovano alla mercé di medici che non si sentono a loro agio con la sofferenza. Credo che il medico migliore sia quello che ha sofferto molto, e che ha acquisito il potere di guarire.

Attraverso il servizio di persone come Nel e Marilyn, che associano al loro intervento terapeutico l'energia vivente della Luce, anche noi possiamo trarre alcuni benefici e doni celesti ricevuti dai ritornati. Come Nel ha detto con profusione di parole, la sua gioia è quella di diffondere la Luce sugli altri per rimetterli in contatto con quella Luce che portano inconsapevolmente in loro stessi. E il contatto con la Luce, che sia diretto o mediato da altri, è la fonte da cui si sprigionano tutte le reali guarigioni.

Cominciare il collegamento: cosa insegna la NDE a proposito della guarigione

Le storie di questo capitolo e gli altri dati esaminati sul rapporto tra le NDE e la facoltà di guarire indicano chiaramente che i "non-ritornati" e quindi noi possiamo imparare molto dai veri protagonisti riguardo alle energie risananti che sono disponibili per tutti. E invero, il messaggio fondamentale di questo capitolo potrebbe benissimo essere riassunto da questa semplice affermazione: la Luce – la potenza ultima in atto che guarisce – è onnipresente e pronta a giungere in nostro aiuto quando ci troviamo in situazioni disperate e miserevoli. E come abbiamo visto, anche la sola lettura di racconti come quelli presentati in questo capitolo o di altro materiale sui ritornati può concederci il dono della guarigione.

Ciononostante, a parte il senso di benessere o perfino di ispirazione che possiamo trarre da questo materiale, potrebbe ancora essere difficile capire come esso può essere utilizzato attivamente nella nostra vita. In altre parole, come potremmo cominciare a mettere *in pratica* queste rivelazioni, nel caso in cui ci trovassimo in preda ad un dolore psicologico schiacciante o a una malattia?

Dunque, per concludere il capitolo e parlare di questo argomento, vorrei attingere da alcune idee di un uomo, non ancora presentato in questo libro, che vuole comparire sotto pseudonimo, e che chiamerò Gerald. Conosco questa persona solo attraverso la corrispondenza, ma con la penna si è spiegata benissimo, ed io stesso ho imparato molto dalle sue lettere, perciò vorrei condividere qualche passaggio con voi. Gerald ha avuto una vita irta di difficoltà, sia di carattere psicologico, principalmente a causa di alcoli-

smo cronico, *sia* a livello fisico per malattie debilitanti. Eppure, arrivato all'età di 60 anni aveva già da tempo risolto i suoi problemi di alcolismo e aveva quasi superato una serie di malattie invalidanti. La sua NDE che è stata molto approfondita e complessa[11], ha avuto un ruolo determinante nella sua guarigione, più che altro per gli insegnamenti dedotti dall'esperienza che non per l'effetto curativo in quanto tale. Il nostro amico ha continuato a studiare le dinamiche della guarigione per molti anni dopo la NDE, avvenuta nel 1979. Quello che vorrei offrirvi nelle pagine seguenti, affinché ne facciate tesoro, è il frutto della sua personale ricerca, che è solo *iniziata* con il fenomeno della NDE.

Prima, però, lasciamo dire a Gerald come era la situazione prima della sua NDE:

> Nel 1978 mi trovavo in quella che sembrava una condizione assolutamente insostenibile e senza speranza. Principalmente a causa di abuso di alcolici, ero arrivato ad una fase in cui né il mio corpo né i miei datori di lavoro potevano più sopportarmi, e non avevo altra scelta: "O la smetti o sarai licenziato". Avevo 46 anni e sarei stato disoccupato, ero malato a livello fisico, emotivo e mentale; mi sentivo spiritualmente vuoto. Avevo cercato sostegno nell'oblio dell'alcol per 25 anni, ed ero terrorizzato al pensiero di farne a meno, al punto di pensare di continuo il suicidio.
> Benché avessi ricevuto l'ultimatum, ho continuato a bere per dimenticare, e stavo così male per le periodiche crisi di astinenza, che potevo a malapena sopravvivere. Una mattina buia, strisciando sulle mani e sulle ginocchia per uscire dal bagno e incapace di rialzarmi da terra, gemendo, feci una preghiera disperata da convinto non credente: "Se c'è davvero qualcuno lassù, per favore...". Da allora, le cose cominciarono a cambiare piuttosto in fretta, sebbene possa dirlo solo adesso, vedendo chiaramente l'accaduto in retrospettiva. Fui presto accolto in un centro in cui seguii un trattamento eccellente per disintossicarmi dall'alcol, e nonostante fossi spaventato, arrabbiato, risentito e sempre sulla difensiva, ero affascinato dalla possibilità di capire qualcosa delle motivazioni a monte di un comportamento autodistruttivo. L'anno seguente stavo ancora molto male, ma ero riuscito a fare a meno di bere. Ero di certo cambiato, sebbene con riluttanza; comunque anche essendo riuscito a smettere di comportarmi come prima, ero ancora depresso oltre ogni limite ragionevole. La mia carriera e la vita privata erano un disastro totale, e i miei amici erano per lo più morti o mi avevano abbandonato. Sono stato seguito da uno psichiatra prima e dopo il trattamento medico, ed ero classificato come maniaco-depressivo, quindi avrei dovuto seguire una cura a base di litio. Rifiutai, perché temevo una seconda dipendenza da questo farmaco.

Da questa apparente situazione di stallo, dunque, Gerald riceve aiuto da una fonte inattesa la cui natura potete immaginare:

> Come parte del programma di riabilitazione decisi di sottopormi a un intervento di chirurgia ricostruttiva ad un ginocchio che mi procurava acuto dolore fisico. Si era fratturato malamente alcuni anni prima in un incidente automobilistico dovuto agli effetti dell'alcol. Avevo un forte presentimento che sarei morto sul tavolo operatorio, ma non mi tirai indietro; forse, speravo inconsciamente che in tal modo mi sarei risparmiato la fatica di sbarazzarmi di me stesso. Invece, mi fu data l'opportunità di vivere un'esperienza di premorte davvero affascinante. Mi svegliai dall'anestesia perplesso, perché sentivo di avere una prospettiva totalmente diversa della

[11] Ho scritto questa storia altrove, ma per rispettare il desiderio di Gerald di mantenere l'anonimato, evito di specificare il riferimento.

vita, benché le circostanze fossero sempre le stesse. Sapevo che ciò che era avvenuto era straordinariamente importante, per quanto incredibile potesse sembrare, ma non avevo idea di cosa significasse. In seguito anche gli altri si accorsero dei miei cambiamenti. Lo psichiatra fu uno dei primi infatti disse che, a suo giudizio, non avevo più bisogno dei suoi servigi. Quattordici anni dopo sarebbe molto più facile per me scrivere come questo evento *non* ha influenzato la mia vita invece del *contrario*. In verità, c'è poco in comune tra la vecchia personalità e quella nuova; tuttavia, lo stesso "io" si affaccia al mondo da questi occhi.

Da queste riflessioni, potreste erroneamente pensare di trovarvi di fronte ad un altro caso in cui un uomo distrutto è stato salvato dalla morte spirituale con la Luce di una NDE, continuando a vivere gli anni che gli restano all'insegna della salute e del benessere. Invece, nel caso di Gerald, altre difficoltà irrimediabili erano in agguato. La storia infatti continua.

Alcuni anni dopo aver cominciato la mia ricerca alla scoperta del perché l'evento più importante della mia vita era avvenuto mentre avevo perso conoscenza – o forse mentre ero perfino morto – mia moglie ed io decidemmo di lasciare alle nostre spalle la carriera in città, per seguire la Luce a tempo pieno. E ciò non avvenne senza traumi. Nonostante la mia ritrovata filosofia e lo stile di vita olistico, mi ammalai presto di un morbo noto come Sindrome di Gillain Barre, una disfunzione del sistema nervoso centrale che può rivelarsi fatale e causa una paralisi quasi totale e un dolore atroce. Sarebbe stato facile lasciarsi andare, perché ora sapevo per certo che dopo questa vita ce n'era un'altra piena di pace e di gioia. Invece, anche perché non avevo altra scelta se non quella di tentare o soffrire indicibilmente, risolsi di scoprire perché ero di nuovo caduto nel vortice della malattia.
Avevo tutto il tempo a disposizione per riflettere, in quei giorni trascorsi, per necessità, a fare niente altro che pensare. Non avevo la forza di leggere un libro ed era doloroso perfino guardare a lungo la TV. All'inizio ho compiuto uno sforzo consapevole per smettere di resistere al dolore e accettarlo; ciò mi ha aiutato notevolmente. In seguito, dato che la vita diventava più tollerabile, le cose si svilupparono in modo tale da stimolare un processo di "immedesimazione" nel dolore e nella malattia, il più profondo possibile; il che serviva a scoprire cosa cercavano di dirmi e cosa li aveva generati. So che non esistono casi fortuiti nella vita, pertanto ci doveva essere una ragione più che valida per la comparsa di questa malattia.

A questo punto Gerald comincia ad andare oltre ciò che abbiamo finora discusso in questo capitolo – il dono della guarigione causata dalla NDE – per entrare nel significato profondo dell'origine della malattia stessa. Non solo della sua malattia particolare, ma del male fisico in generale, perché lo scopo della NDE di Gerald, sembra proprio quello di mettere in luce le cause delle malattie stesse, piuttosto che guarirlo dai suoi mali. Per arrivare a questo ha dovuto lavorare con tutte le sue forze. E nel frattempo ha compreso queste cose:

Ogni parte del corpo umano ha un equivalente esoterico nei piani più sottili, e se c'è una disfunzione fisica, allora l'anima deve imparare qualcosa da quei sintomi fisici. Nel mio caso, essi erano nel complesso dolorosi e invalidanti, ed io all'inizio ho capito che dovevo sentirmi imprigionato da una sensazione di estremo disagio nella vita (sebbene non me ne accorgessi di certo!), e che avevo "sistemato le cose" in modo tale da eludere la responsabilità di essa, creando le circostanze in cui poter sfuggire. Giorno per giorno, attraverso intuizioni spirituali illuminanti, è emersa una più vasta prospettiva, ed ho scoperto che effettivamente *temevo* la vita da incarnato con le sue molte contingenze ordinarie, e nello stesso tempo ero *dipendente* dall'apprensione, dal rischio e dalla continua eccitazione provocata dal corso degli eventi.

E in ogni caso, questa non era il tipo di paura che avrei potuto scoprire del tutto in qualche altro modo; non è facile da descrivere né da riconoscere, perché non è qualcosa che ci fa scappare o combattere. Invece, è un aspetto così normale, direi un'abitudine del nostro carattere che passa praticamente inosservata al vaglio soggettivo, senza l'aiuto spirituale. Abbiamo, naturalmente, convissuto con la nostra personalità tutta la vita, e il modo in cui percepiamo noi stessi sembra semplicemente il modo normale di "essere". Ho letto che certi tipi di preghiera e la contemplazione avrebbero fatto emergere questi problemi, ed io mi sono messo di proposito per indagare a fondo attraverso queste pratiche. Non è stato un compito facile, perché la nostra personalità si dà molto da fare per sfuggire la verità, non cede facilmente e si ostina a non rivelare i suoi segreti.

Insieme al miglioramento fisico, Gerald ha ottenuto altre più penetranti intuizioni sulle origini delle malattie e sul modo di eliminarle:

Dopo un anno o due di questa ricerca interiore, ho cominciato a riacquistare delle forze, e i sintomi sono gradualmente regrediti. Dalla mia condizione di immobilità sulla sedia a rotelle sono riuscito a condurre una vita più o meno "normale". Mentre continuavo a migliorare la mia ricezione di informazioni, ho trovato molte altri campi sensibili da esplorare, come le tendenze a disfunzioni profondamente radicate e quasi invisibili, rimaste occulte in questa vita e indubbiamente provenienti da altre. Con la pratica quotidiana, sono riuscito a ridurre queste forme pensiero a livelli accettabili, e infine ad eliminarle del tutto. Mentre questo processo continua, la mia salute fisica migliora ogni giorno, di pari passo alla mia crescente pace mentale. Credo che quando una persona diventa assolutamente libera dallo stress interiore e dal giudizio – le paure che ci impediscono di amarci incondizionatamente come ci ama Dio – non ci sarà ulteriore bisogno di passare attraverso la malattia, ed il corpo rifletterà la perfetta salute dell'anima. Le tecniche che ho utilizzato hanno reso possibile l'abbandono delle medicine per il dolore e lo stress, e nonostante un certo disagio e una debolezza diffusa, ora ho un maggiore senso di libertà, di pace e amore per la vita di quanto abbia mai provato in passato.
Dunque, tutto questo serve a precisare che la mia guarigione non è stata determinata dalla terapia medica, da alimentazione speciale o medicine varie. Essa è stata conseguita esclusivamente attraverso un processo mentale. In breve, credo (anzi lo SO per certo) che la regressione della mia malattia è avvenuta attraverso l'applicazione della volontà affermativa, della preghiera e della contemplazione: ovvero ho messo in atto il pensiero positivo. Credo, e la spiegazione mi soddisfa a tutti i livelli, che le malattie nascano dalla disfunzione mentale che causa stress e squilibrio, i quali permettono il proliferare dei virus e dei batteri esistenti, e la conseguente debolezza e deterioramento del corpo. Naturalmente, c'è molto più di questo, ma più semplicemente, le predisposizioni mentali basate sulla paura e pertanto fuori squadra rispetto all'energia che nell'Occidente è chiamata Dio, rappresentano l'origine di tutte le malattie.
Se le mie supposizioni sono corrette, e vi assicuro che per me lo sono state, allora il vostro impegno nel campo di battaglia diventa una fonte di speranza per il futuro dell'umanità. Quando i dottori di psichiatria e medicina, e coloro che praticano forme alternative di cura cominceranno a collaborare, in primo luogo con l'identificazione degli agenti che causano tensione e con la successiva eliminazione degli stessi, aiutando nel frattempo il paziente a sopravvivere nel duro confronto con la fonte dei suoi problemi, allora gli insegnamenti impartiti dalla malattia non saranno più necessari.

Ciò che Gerald sta tentando di comunicare mette in risalto lo speciale contributo offerto dalla NDE per comprendere le origini della malattia e le modalità di guarigione. Allo stesso tempo le sue riflessioni riassumono gli insegnamenti più importanti emersi

da questo fenomeno, che indicano chiaramente cosa, principalmente, ci tiene serrati nella prigione della malattia. *Alla base di tutto c'è la paura di amarci senza condizione alcuna come ama la Luce.* Se la Luce non disperde questi timori, dobbiamo farlo noi! La Luce in alcuni casi, come abbiamo visto, è sufficiente a sollevarci dalla disperazione o a guarirci da una malattia, ma quando il male resta o ritorna, è bene indagare sui motivi e sul significato più recondito, come ha fatto Gerald, perché anch'esso, per quanto indesiderato, è sempre un altro dono della Luce, che serve a mostrarci proprio quei blocchi che ci impediscono di realizzare la Luce nella sua pienezza, non solo *in* noi, ma *come* noi nell'insieme.

Le osservazioni finali di Gerald amplificano ulteriormente le possibilità di crescita contenute in queste idee, e allo stesso tempo suggeriscono che il mancato apprendimento degli insegnamenti della Luce non costituisce solo una perdita individuale, ma l'origine dell'incessante dolore del mondo, mentre la comprensione di essi costituisce la nostra salvezza:

> Credo che chiunque decida di imbarcarsi in questa ricerca – accogliendo prima la propria realtà spirituale – può trovare subito una guarigione, o almeno un certo grado di libertà dalle condizioni di malessere. Non è facile, né semplice, ma io sono un esempio vivente che la cosa è possibile.
>
> Ora so che la malattia e semplicemente parte del continuo processo di scoperta della vita, causata dal nostro timore di adeguarci alle regole dell'Amore Universale che chiamiamo Dio. Sono convinto che, per lo più, la famiglia umana condivide molte delle disfunzioni occulte che ho rilevato in me stesso. Si tratta di forme di pensiero erranti che non solo causano malattie, ma sono l'origine di tutti i dolori e la sofferenza del mondo, dell'avidità e dell'aggressione, della violenza e della guerra. Penso che nel futuro, la malattia e la vita piena di angoscia che oggi conosciamo non saranno più un aspetto necessario della nostra esperienza. Al contrario, mentre ritorniamo alla comprensione di chi siamo spiritualmente, applichiamo senza sforzo modelli vibratori e difensivi che associano suggerimenti spirituali ed emotivi, medicina allopatica e olistica; allora la malattia – e perfino la morte come attualmente è concepita – diventeranno un arcaico residuo del nostro passato di ignoranza.

11. Nuova luce sulla morte, il trapasso e il lutto

Nel famoso romanzo *Moby Dick*, il grande scrittore americano del Diciannovesimo secolo, Herman Melville, con molta saggezza affermava: "E la morte, che tutti accomuna, a tutti ugualmente dispensa un'ultima rivelazione, che solo uno scrittore che proviene dai morti potrebbe esprimere bene". Ai tempi di Melville, difficilmente si poteva concepire l'esistenza di questi "scrittori che provengono dai morti", i quali corrispondono senza dubbio ai "ritornati" dei giorni nostri, e la loro testimonianza unanime ci offre una nuova concezione del trapasso.

Nessuno dubita che nel mondo occidentale, almeno dal tempo della peste devastatrice che ha fatto strage di milioni di europei nel tredicesimo secolo, il simbolo dominante della morte è stata "la tetra mietitrice", quella figura incappucciata e senza volto che viene a prelevarci, senza preavviso per una destinazione ignota. Questo spettro minaccioso ha ossessionato l'Europa per secoli, prima della diffusione del pensiero di Marx, il quale affermava che dovremmo essere spaventati da ben altre cose. Perciò essa è rimasta a lungo un elemento dominante della nostra psiche collettiva, e la sua immagine è ancora abbastanza inquietante da evocare sentimenti di terrore riguardo all'inesorabile fine che ci aspetta. E tuttavia, nel nostro ultimo quarto di secolo, che ha segnato l'avvento della moderna ricerca sugli stati di premorte, questa spaventosa messaggera armata di falce ha cominciato infine a scomparire, eclissata da un'altra immagine: la Luce stessa della NDE, o se vogliamo darle una forma più affine alla natura umana, allora potremmo definirla come la figura radiosa spesso citata, che Raymond Moody ha chiamato "L'Entità di Luce". Alla luce (il gioco di parole è casuale) di tutta la risonanza data a questo aspetto della NDE, da quando il fenomeno stesso è diventato materia di grande interesse e fascino in tutto il mondo, come possiamo ancora dubitare che anche noi occidentali infine vedremo la morte con nuovi occhi, non più offuscati dalla paura ma pieni di luminose speranze?

In uno dei libri di Joseph Campbell – devo dire che non ricordo quale – c'è una frase a proposito che suona così (devo trovare una parafrasi per questo aforisma, anche se so benissimo che è un compito arduo e non rende mai come l'originale): "Vista da lontano, la morte è uno spettro spaventoso, ma da vicino ha il volto dell'amato". La nostra conoscenza delle NDE indica che chi ha avuto questa esperienza ha davvero visto il volto della morte "da vicino", e le testimonianze servono a confermare che Campbell aveva fatto proprio centro. Con il progressivo abbandono della prospettiva esteriore della morte – quella in cui domina la tetra mietitrice – in favore di una interiore, in cui si fa *esperienza* di quell'attimo stesso, tutte le paure si disperdono mentre sentiamo un amore accogliente e intensissimo, quanto ineguagliabile. Nella espressione memorabile di Betty Eadie, ci troviamo "abbracciati dalla Luce". E avendo sentito l'amore asso-

luto di quest'abbraccio, non lo potremo mai dimenticare. E non solo, perché esso fa sparire – di solito per sempre – la paura della morte, poiché come sappiamo "l'amore perfetto scaccia la paura".

Ecco in due parole quello che la testimonianza unanime dei ritornati vuole comunicare riguardo a ciò che ci aspetta al momento del trapasso, e poiché le affermazioni, nel complesso, sono così coerenti e convincenti, e poiché letteralmente, migliaia di persone hanno raggiunto la soglia della morte e sono ritornate raccontando storie simili, chi ascolta rapito questi racconti non può fare a meno di essere influenzato dai contenuti. Perciò, anche noi che abbiamo solo ascoltato le parole di speranza, all'inizio possiamo rimanere perplessi, ma dopo qualche tempo scopriamo che esse sono penetrate in silenzio nella nostra psiche, cambiando la precedente concezione della morte. Quindi tempi duri per la tetra mietitrice! Adesso, quando pensiamo alla dipartita, siamo sommersi dalle immagini della Luce che ama.

Ora, sappiamo che questo genere di testimonianza, così come è stata diffusa dai mass media negli ultimi venti anni, e naturalmente di recente attraverso Internet, sta cominciando davvero ad avere un certo impatto sul concetto che la gente si è fatto a proposito della natura della morte.

Solo per fare un esempio, gli studi che ho presentato nel nono capitolo, eseguiti da me e da altri professori universitari che hanno organizzato dei corsi sulle NDE, mostrano che al termine del corso, una percentuale compresa tra l'80 e il 90% dei partecipanti si forma una concezione della morte molto più positiva[1]. Inoltre, il 60-70% di questi studenti, confermano di aver meno paura della morte dopo aver frequentato il corso sulle NDE della durata di sei mesi, e la percentuale aumenta a più dell'80% se consideriamo anche quelle persone, non necessariamente studenti, che mostrano di aver maturato un forte interesse per le NDE[2].

Naturalmente, si sa da molto tempo che uno degli effetti più intensi e costanti dell'esperienza consiste nella scomparsa, o almeno nella drastica riduzione della paura della morte. I ritornati continuano a ripetere che, mentre resta il timore delle sofferenze legate al *processo* del trapasso, la NDE ha dissipato ogni paura associata al momento della morte stessa, e sono certi che non vi sarà alcun dolore nel luogo che li attende.

Riflettiamo, ad esempio, su alcune delle seguenti osservazioni in materia, provenienti da un gruppo scelto di ritornati.

Il mio amico Tom Sawyer, che abbiamo presentato con dovizia di dettagli nel settimo capitolo a proposito dell'esame retrospettivo, ha espresso in breve ciò che la NDE gli ha insegnato sulla morte:

> Dopo ciò che è accaduto, l'ansia che accompagna il trapasso naturale è quasi scomparsa... perché, se alla morte andiamo incontro a qualcosa, siate certi che nulla uguaglia la meraviglia di ciò che ho provato. Dobbiamo aspettarci una cosa bellissima, anzi, la cosa più meravigliosa che possa capitare[3].

[1] Vedere il mio studio: "L'impatto delle esperienze di premorte sulle persone che ne hanno sentito parlare: rapporto di uno studio preliminare e due riscontri".

[2] Questa cifra proviene da dati non divulgati dello studio *Progetto Omega*.

[3] *Heading Toward Omega*, pag. 59.

Ugualmente, Nel, sulla base della propria NDE, fa praticamente eco ad alcune delle sensazioni di Tom:

> L'impressione più intensa che ho avuto è quella di non aver più paura della morte. Forse si tratta della più comune conseguenza di una NDE. Prima avevo molta paura. Una sofferenza, un dolore intenso provocava la reazione a "questa mia entrata all'inferno". Il tormento provato, alcune ore prima della mia NDE, mi aveva dato chiaramente questa impressione. Stavo scivolando nel baratro, e forse non sarei più emersa. Dopo la NDE non ho più alcuna paura. Sono stata nell'aldilà, so cosa aspettarmi, l'ho visto, e credetemi, [lo] aspetto con gioia. Quando sarà giunto il tempo stabilito in cui il mio corpo morirà, continuerò la mia vita in qualcosa che esula a tal punto dalla concezione di questo mondo, che neanche la più fervida immaginazione può descrivere.

Anche la mia amica australiana Andrea, che abbiamo visto a proposito delle facoltà di operare guarigioni nel precedente capitolo, sottolinea la scomparsa della paura della morte e la certezza di sapere che, al trapasso, tutto il dolore cesserà.

> Adesso non ho più paura di morire. Ve lo assicuro, per esperienza personale; non importa quanto sia intensa la sofferenza, finirà! E vi troverete fuori dal corpo in un'altra dimensione, sempre vivi, e liberi dal dolore.

Un altro uomo, che ho conosciuto solo per corrispondenza, ci parla di un'altra rivelazione sulla morte trasmessa dalla NDE: per il morente essa non esiste!

> Avendo provato quest'esperienza... ho visto che la cosa comunemente riconosciuta che chiamiamo morte è solo provata dai sopravvissuti... non esiste qualcosa come la morte *in sé*. La morte nella nostra concezione spazio-temporale delle cose a tre dimensioni è semplicemente un evento biologico che non ha nulla a che fare con la coscienza, che preesiste alla nascita e continua dopo la morte.

Infine, una donna ormai deceduta di nome Minette, con cui ho scambiato una fitta corrispondenza per alcuni anni, ha parlato in termini di grande entusiasmo di ciò che la morte le ha insegnato, e il suo desiderio più grande era quello di far conoscere queste verità. Forse le sue parole postume parleranno a voi esplicitamente, rispettando così le sue volontà di trasmettere agli altri il suo messaggio:

> Ho deciso di dire ciò che ho imparato su questo magnifico regno. A quel tempo, non avevo mai sentito nessuno che avesse superato la soglia della morte. Milioni e milioni di persone hanno terrore della morte. Non sarebbero felici di sapere che solo il loro corpo muore, ma non la loro persona interiore? Vorrei gridare ciò che ho visto dai tetti, per farmi sentire da tutti, e condividerlo con tutte le persone del mondo.

Se mettiamo insieme queste due serie di scoperte – l'ultima si riferisce esclusivamente a chi ha superato un vero stato di premorte e la prima a chi non ha avuto l'esperienza, ma la conosce perfettamente – sembrano ancora suggerire che la semplice conoscenza dei fatti può agire come un virus benigno.

Le persone che ascoltano con interesse le storie e le idee dei ritornati – purché siano aperte a queste tematiche – rimangono colpite, e cominciano a manifestare opinioni e atteggiamenti riguardo alla morte, che somigliano molto a quelli dei nostri sopravvis-

suti. Potremmo benissimo chiamare queste persone "conoscitori delle NDE per acquisizione". Non hanno avuto questo tipo di esperienza, ma hanno "capito il messaggio", che a loro volta diventa il loro messaggio. Se il terrore della morte è dilagante, allora lo è anche la sua scomparsa, dovuta alla compagnia contagiosa dei ritornati. Forse avrete notato un simile cambiamento anche in voi.

Bisogna ammettere che il materiale proposto finora, basato sulle conferme dell'effetto "contagio" dei ritornati che influenza le opinioni della gente comune a proposito della morte, non è molto più di un dato statistico indicativo. Sfortunatamente, in mancanza di un sondaggio sistematico su vasta scala a questo riguardo, dobbiamo affidarci principalmente a queste ricerche promettenti, ma indubbiamente preliminari. In ogni caso, *abbiamo* altre fonti di informazioni – anzi, ce ne sono molte – se solo ci spostiamo dal campo degli studi accademici ai ricchissimi archivi delle testimonianze individuali, basate sui dati di coloro che hanno scritto a me (o ad altri ricercatori) o che sono stati intervistati nel corso dei miei studi. E poiché è risaputo che le storie insegnano più delle statistiche, sta a noi visionare questo materiale, per trovare ulteriori e più convincenti prove del modo in cui le convinzioni dei ritornati in relazione al trapasso, hanno già influenzato in maniera più che positiva le molte persone che si sono trovate nella difficile situazione di dover accettare una morte imminente, propria o di persone care.

Cosa ci insegnano i viaggiatori dell'aldilà sulla morte e l'agonia

Uno dei principali doni pratici – forse il più grande – della NDE ai viventi è ciò che può insegnare a proposito della morte. Vorrei ora concentrarmi su tre specifici casi in cui le informazioni derivate dalle NDE si sono rivelate utili, sia per coloro che dovevano affrontare una morte potenziale o imminente, sia per chi doveva sopportare il dolore provocato dalla perdita di una persona cara.

Affrontare la morte

Come abbiamo detto, quasi certamente la testimonianza dei ritornati ha avuto un certo effetto su ciò che la gente pensa della propria futura morte, anche se non ci sono segnali che indicano l'imminenza dell'evento. L'intervista di Evelyn con Béatrice, che ho presentato nel nono capitolo, rappresenta un buon esempio di quanto queste storie possono rafforzare la propria fede nella possibilità della sopravvivenza dopo la morte del corpo. Allo stesso tempo, le risposte mostrano che le sue convinzioni sono ancora in un certo senso teoriche, poiché le circostanze della vita non hanno ancora messo alla prova la certezza basata sulle NDE.

Evelyn: In che modo la conoscenza del fenomeno ha influenzato il suo atteggiamento verso la morte?

Béatrice: Nel mio intimo ho sempre desiderato che la coscienza sopravvivesse dopo la morte corporea. Volevo che fosse vero, ma forse la mia fede non era abbastanza salda da farmi credere che fosse vero. Attraverso le esperienze di premorte adesso ho avuto una conferma empirica di questo fatto, ma non arriverei a chiamarla una prova certa. Il problema è questo: questa convinzione sarà abbastanza salda da resistere al panico se,

diciamo, un domani sapessi di avere una malattia fatale? Non lo so. Riuscirebbe questo a consolarmi se perdessi una persona che amo? Penso – e credo perfino – che sarà così, ma non ne posso essere certa, perché ancora non ho affrontato simili situazioni. Io credo proprio che dovremmo cominciare a pensare a queste cose prima che qualcosa di triste ci accada, prima di arrivare all'ultima ora o subire un lutto, per essere preparati nei momenti cruciali.

Come abbiamo visto, Béatrice può solo chiedersi cosa penserà o cosa sentirà quando dovrà affrontare di persona la morte. Ma ci sono altri che hanno già dovuto confrontarsi con la morte, non solo in termini astratti, ma nella realtà di un destino imminente e inevitabile. La questione del valore della testimonianza della NDE è ovviamente più immediata in questi casi. Quindi il dubbio di Béatrice viene messo alla prova: quando si arriva alla fine, la conoscenza derivata dalle NDE aiuta a eliminare il terrore della morte? C'è davvero qualche differenza?

Se anche voi, come Béatrice, nel vostro intimo albergate questo dubbio sul valore pratico della conoscenza ottenuta dalla NDE, qualora vi trovaste ad affrontare una morte imminente, forse, il caso che segue vi rassicurerà.

Nel 1991, Deborah Drumm, un'infermiera che viveva a Nashville, nel Tennessee, scoprì di avere un cancro al seno. Le sue condizioni erano gravi e fu necessario eseguire una mastectomia totale associata a chemioterapia. Lei ovviamente era molto spaventata. In breve tempo, una sua amica richiamò la sua attenzione su alcuni articoli e libri che parlavano delle NDE (che lei in precedenza non aveva mai preso sul serio), e Deborah cominciò a leggerli con crescente avidità. Presto finì il materiale che aveva, e cercò di leggere altro e perfino di contattare direttamente qualche ritornato. Lei affermava di aver trovato tutte queste informazioni incredibilmente rassicuranti e la sua paura della morte cominciò a ridursi.

In pochi mesi, dal momento in cui si era informata sulla dimensione delle NDE, cominciò a rimettersi in salute. Le sue TAC e le mammografie non rilevavano anomalie e il conteggio delle cellule era tornato normale. Continuava a fare i check-up ogni due mesi, scrivendo queste parole a riguardo:

> Se il cancro dovesse tornare, sarei ancora scossa all'inizio, ma credo che la fase di adattamento sarebbe molto più facile. Quel terrore che mi impietriva e che mi ha ossessionato i primi sei mesi di quest'anno, credo che non tornerà mai più. La morte per me ora è diversa da come era un anno fa. Adesso, quando immagino l'ultimo momento della mia vita, vedo la Luce. Sento la pace, l'amore e la tranquillità[4].

In questo contesto è molto importante per noi seguire la seguente descrizione degli effetti contagiosi che i racconti sulla NDE suscitano nelle persone interessate:

> E la speranza donata dalla NDE è contagiosa. Quando queste storie vengono condivise con altri che hanno paura o soffrono, sembra che riescano a trasmettere anche a questi ultimi un senso di pace. Ad esempio, di recente ho incontrato una donna la cui figlia ventitreenne si era suicidata un mese prima della nostra conversazione. Questa donna era tormentata perché alcune persone della chiesa che frequentava le avevano detto che la ragazza sarebbe andata all'in-

[4] Deborah Drumm, "Near-Death Experiences as Therapy", *Journal of Near-Death Studies*, 11 (2), 1992, pag. 68.

> ferno. Le ho mostrato un articolo... in cui erano descritte alcune NDE di persone che avevano tentato il suicidio. E come tutte le altre esperienze, anche queste erano belle e serene. Dopo aver letto l'articolo, mi ha detto che si sentiva molto sollevata, e ha aggiunto: "Dio la benedica!". Spero... che gli psichiatri, i medici, le infermiere e tutto il personale che si occupa dei malati... considerino seriamente la possibilità di utilizzare i racconti delle NDE con le persone gravemente ammalate o sofferenti, e naturalmente con i pazienti agonizzanti e le famiglie. Posso testimoniare la potenza illuminante e la forza conferita da questa "terapia". IO SONO (maiuscole) più forte, e più sicura di quanto ero prima della malattia, perché ho infine affrontato la mia paura della morte... le storie dei ritornati danno la pace alla mente e rinnovano il senso dello scopo, consentendo alla vita di proseguire. Non sono più perseguitata dalla paura, ma mi piace sempre leggere queste storie. Mi rendono costantemente felice![5].

Sfortunatamente, la storia di Deborah non finisce qui. Una lettera scritta alcuni mesi dopo al redattore del *Journal of Near-Death Studies* informava che ulteriori analisi avevano mostrato la recrudescenza del male in maniera diffusa. Ogni cura era ormai inutile e la morte era già alle porte, essendo un evento imminente. In queste circostanze, fu spinta a ricordare le righe che aveva scritto nella sua prima lettera: "Se il cancro dovesse tornare, sarei ancora scossa all'inizio, ma credo che la fase di adattamento sarebbe molto più facile. Quel terrore che mi impietriva e che mi ha ossessionato i primi sei mesi di quest'anno, credo che non tornerà mai più". E a questo riguardo diceva:

> Vi scrivo per dirvi che le mie precedenti affermazioni si sono dimostrate vere... il fattore più importante responsabile della mia guarigione psichica, è stato ancora una volta la lettura regolare delle storie degli stati di premorte... questi libri sono sempre vicini al mio letto. Nelle sei settimane seguenti all'annuncio del ritorno del male, non è trascorso un solo giorno in cui non abbia letto o riletto alcuni dei racconti. Ancora adesso, quando comincio a sentire la paura, o cado nella depressione, il ripasso di queste storie è la mia prima linea di difesa...
>
> In breve, credere agli insegnamenti delle NDE mi ha mantenuto in buono stato. Mi ha permesso di sentire che c'è uno scopo per tutto, compreso il mio male, e che io in qualche modo trarrò vantaggio dal significato di questa malattia. Dopo tutto, se dobbiamo credere ai ritornati, ogni esperienza ha il suo valore, e un Dio che ci ama o una Presenza ci osserva e ci guida attraverso ogni esperienza.
>
> Vorrei che tutte le persone gravemente ammalate avessero la possibilità di studiare le NDE. Per varie ragioni, alcune potrebbero interrompere le letture poco dopo. Ma sono certa che molti troverebbero gran conforto[6].

Sebbene Deborah Drumm sia solo un caso, di certo parla a nome di molti che, come lei, dovendo affrontare lo spettro minaccioso della morte fisica, hanno trovato fonte di profondo sollievo e speranza nella moltitudine di racconti sulle NDE oggi disponibili. Noi possiamo solo fare eco al suo consiglio: il personale medico e paramedico, così come anche gli altri che non sono del settore, dovrebbero approfittare di questo materiale, cosicché tutti possano beneficiare degli insegnamenti offerti dai ritornati a proposito delle grazie celesti che possiamo aspettarci quando infine arriva il momento della morte, che ci libera dalle catene del dolore e del disfacimento.

[5] D. Drumm, op. cit., pag. 69.

[6] Deborah Drumm, "Near-Death Experiences as Therapy: Part II", *Journal of Near-Death Studies*, 11 (3), 1993, pagg. 189-190.

Come abbiamo visto, i racconti sulle NDE (sia in forma scritta sia come diretta testimonianza orale) possono essere utili alle persone che devono affrontare la morte, ma ci sono ugualmente *certi gruppi* o *categorie* di persone che sembrano particolarmente adatti a ricevere gli insegnamenti e a sviluppare le conseguenze di tali esperienze.

Ad esempio, le nostre storie dovrebbero avere un posto di riguardo tra gli interessi delle persone colpite da AIDS che sono allo stadio terminale. Un caso noto riguarda il lavoro condotto da Ganga Stone, che ha diretto per molti anni un'organizzazione chiamata "God's Love we Deliver" (Predichiamo l'Amore di Dio), che si è occupata delle necessità di questi malati. Ganga, che ho incontrato alcune volte in questi anni, riusciva a procacciare cibo per i suoi assistiti da alcuni tra i più famosi ristoranti di New York, e lei e i suoi volontari lo consegnavano, insieme alla Grazia di Dio e delle NDE. In breve, ciò che mi ha detto Ganga era questo: il suo scopo era portare la parola di Dio e informare i suoi assistiti delle NDE, ma non è riuscita ad esprimere quanto queste storie significavano per le persone con cui lavorava.

In verità, lei è rimasta così colpita dalla reazione suscitata nei malati da questo genere di informazioni, che alla fine ha scritto un libro: *The Start of Conversation*, basato in gran parte sulla tecnica dell'uso del materiale sulle NDE che ha aiutato le persone ad accettare la morte. Il libro di Ganga – un metodo diretto di affrontare la morte senza mezzi termini, di una newyorchese saggia, dal modo di parlare schietto ed esplicito – è basato su un corso di sei settimane da lei tenuto a New York, in cui partecipavano molti malati di AIDS. In esso, li aiutava ad affrontare e superare la paura della morte e il bisogno del dolore, insegnando loro a capire che "la morte non esiste" e che "non siamo il nostro corpo". In tutto questo, la ricerca sulle NDE assumeva un ruolo di primaria importanza nei suoi discorsi. Dunque, Ganga rappresenta un buon esempio di qualcuno che ha utilizzato le storie delle NDE come antidoto contro la paura del trapasso di quelle persone che dovevano affrontare una morte imminente, così come di altri che, malati o meno, partecipavano al corso. Il libro è pieno di battute, notizie, e molte storie commoventi. È scritto in un linguaggio vivace e frizzante, costellato da esortazioni di stampo quasi militare che intimano di "andare avanti" lo stesso. Lo stile può non essere adatto a tutti, ma il messaggio è altamente positivo e illumina il cuore di chi legge, offrendo anche l'occasione di farsi una bella risata spontanea.

Un altro esempio che dimostra quanto questo materiale possa aiutare le persone malate di AIDS e i familiari è giunto quasi per caso un giorno in cui sono entrato in una yogurteria vicino all'università. Il giovane alla cassa, che non avevo riconosciuto, affermava di essere un mio ex studente che aveva partecipato al corso qualche anno prima. Poiché al momento non c'erano altri clienti nel negozio, si è confidato con me, e la persona che prima appariva allegra e gioviale, si è trasformata, assumendo un'espressione molto più seria, e quasi sotto voce mi ha rivelato quanto segue: ha detto di essere un gay, e durante quell'anno era rimasto fino alla fine accanto al suo convivente che aveva contratto l'AIDS. Ha voluto che sapessi quanto il mio corso aveva aiutato lui e il suo amico. Infatti, poiché quest'ultimo stava morendo, il mio ex studente, per confortarlo, aveva provato ad attingere qualcosa dal materiale sulle NDE presentato in classe. Il giovane ha detto che aveva pensato di venire nel mio ufficio per dirmi tutto questo, ma poi non aveva trovato l'occasione. Quel giorno invece, poiché

del cancro. Ciononostante, il risultato psicologico è stato esattamente lo stesso: in ciascuno dei due casi, le notizie sulle NDE hanno salvato queste donne dalla disperazione e hanno dato un nuovo senso spirituale alla loro vita. E proprio come la reazione di Deborah Drumm alla scoperta del materiale informativo sulle NDE difficilmente può dirsi un caso isolato, allora, dobbiamo anche supporre che ci siano state altre persone con tendenze suicide, come la donna di New York, che hanno ottenuto la stessa liberazione che salva la vita, dopo la casuale scoperta di notizie riguardanti la NDE.

Superare il dolore della perdita

Non sarete sorpresi di sapere che nei molti anni dedicati alle NDE, i miei archivi si sono riempiti di lettere che confermano quanto conforto e speranza i racconti dei ritornati hanno portato a chi aveva perso una persona cara, in particolare a coloro che dovevano accettare la morte di un figlio. Di seguito vi propongo qualche esempio relativamente breve, mettendo in risalto le storie in cui un genitore è stato costretto ad affrontare la perdita di un figlio amato.

Voglio cominciare da un caso che mi è particolarmente caro e che, più di ogni altro, ha suscitato una forte reazione da parte dei lettori di un altro mio libro, in cui è stato originariamente pubblicato. In queste pagine troverete solo un breve sommario della storia, che nulla toglie al valore speciale dell'episodio, perché mostra il modo in cui l'esperienza in se stessa può praticamente *eliminare* tutto il dolore che accompagna la morte di un figlio e perfino sostituirlo con la gioia. So che potreste essere poco convinti; cercherò quindi di raccontarvi come questo possa accadere[15].

L'esperienza della donna che ho chiamato Ann risale ai suoi 22 anni, nel momento in cui stava dando alla luce la sua seconda figlia Tari. Nella sua NDE, è stata attratta da una grande forza verso una Luce brillante, da cui, infine, era emersa una figura radiosa che Ann descriveva così:

> Quando mi ha preso la mano, ha capito subito che era il più grande amico che avevo. Sapevo anche di essere una persona molto speciale per lui. L'emozione del tocco della sua mano superava qualsiasi altra sensazione provata sulla terra...

Poi Ann apprese dall'Entità le peggiori e più sconvolgenti notizie che di solito una nuova madre possa aspettarsi:

> Senza comunicazione verbale, mi "ha detto" che era venuto per mia figlia. "Mia figlia?", ho chiesto. A malapena sono riuscita a trattenere la gioia e la felicità per aver saputo che uno dei miei bambini sarebbe tornato con *lui*! Sapevo che era un grandissimo onore essere scelti per questa esperienza. Avevo avuto l'onore di essere la madre di una bambina molto, molto speciale, ed ero così orgogliosa che avesse scelto *mia* figlia... non mi è mai venuto in mente di rifiutare di consegnare la bomba nelle mani di quest'uomo.

[15] *Heading Toward Omega*, pagg. 76-82.

Un eminente ritornato, Dannion Brinkley, autore di due famosi libri basati sulla propria NDE e sui cambiamenti personali rilevati in seguito[11], ha invece parlato molto della sua vita durante il lavoro svolto con i pazienti terminali (lui stesso ha calcolato di aver trattato più di 150 malati, compresa sua madre, morta in terapia intensiva in ospedale). Inoltre, nelle sue conferenze e nei libri, ha esortato i lettori e il pubblico a partecipare attivamente a quest'attività, ed essendo diventato una figura di spicco nell'ambito delle NDE negli ultimi dieci anni, si deve indubbiamente a lui il grande afflusso di volontari al servizio di queste istituzioni e progetti. Tutto questo, naturalmente, deriva dagli insegnamenti da lui stesso ricevuti dalle sue NDE, che è riuscito a trasmettere ad un vasto pubblico attraverso il suo carisma personale.

Un'altra fascia della popolazione che merita particolare considerazione a questo proposito è quella degli anziani, una categoria di persone che, sebbene non esattamente in procinto di affrontare un decesso imminente, dovrebbe comunque riflettere sulla eventualità di una morte non poi così lontana.

Questo gruppo, come tale, non è stato oggetto di particolari attenzioni dal punto di vista dell'utilizzo dei dati sulle NDE, ma di recente ha preso il via una modesta iniziativa da parte dei miei studenti e da me con la collaborazione dell'università del Connecticut. In breve, abbiamo svolto un programma educativo basato sulle NDE e dedicato ai cittadini di età avanzata, che abbiamo presentato in alcuni centri per anziani selezionati nel Connecticut. Il programma aveva la durata di tre giorni consecutivi ed era così strutturato: 1) un discorso introduttivo sulle NDE; 2) la presentazione di filmati esplicativi di queste esperienze; 3) un racconto personale di un ritornato anziano, seguito da dibattiti a domande e risposte.

Le nostre scoperte sono solo preliminari e i nostri campioni troppo piccoli per fornire prove concrete, ma i questionari consegnati prima e dopo questi seminari hanno messo in luce i seguenti elementi:

1. Diminuzione della paura della morte.
2. Maggiore certezza del fatto che il momento del trapasso sarà sereno.
3. Una più salda convinzione nella vita dopo la morte.
4. Maggiori dubbi sull'opinione che la vita dopo la morte sarà spiacevole.
5. Maggior certezza che si ritroveranno le persone amate decedute.
6. Maggiore fede in Dio.

Inoltre, c'è stata una forte risposta attitudinale a questi programmi, poiché molti dei partecipanti hanno espresso piena soddisfazione per le informazioni ricevute e il desiderio di saperne di più sull'argomento.

Non abbiamo avuto la possibilità di sviluppare ulteriormente questi programmi, ma specialmente negli Stati Uniti, durante le mie relazioni in materia, indirizzate in particolare ad un pubblico formato da personale sanitario, numerose persone si sono mostrate interessate, e mi hanno chiesto di organizzare simili programmi per gli anziani nelle loro città. Forse, allora, negli anni a venire vedremo il diffondersi di queste attività, cosa che ci permetterà di valutare gli effetti, specie quelli a lungo termine, di questi corsi sperimentali.

[11] Dannion Brinkley, *Saved by the Light* e *At Peace in the Light.*

Propositi di suicidio

Un secondo settore generico in cui il materiale specifico sulle NDE si è dimostrato molto utile e ha perfino – e dico letteralmente – salvato la vita ha a che fare con la prevenzione del suicidio. In questo caso, naturalmente, non si tratta di persone costrette ad accettare la morte ma spinte a cercarla prematuramente per mano loro. Fortunatamente, sembra che molti individui con queste tendenze si siano convinti ad abbandonare i loro propositi suicidi attraverso la deliberata o casuale acquisizione di dati sugli stati di premorte.

Per fare un esempio di questa tecnica, potremmo citare il ruolo assunto dalla NDE nella psicoterapia per i pazienti con tendenze suicide. Per quanto ne so, il primo medico che ha utilizzato il materiale sulle NDE a questo proposito è stato uno psicologo di New York, John McDonagh. Nel 1979, ha presentato una relazione in un convegno di psicologia che illustrava il pieno successo ottenuto su alcuni pazienti con tendenze suicide, attraverso un espediente che ha chiamato "biblioterapia a base di NDE"[12]. La sua "tecnica" consisteva in qualcosa di più che far leggere ai suoi pazienti alcuni passaggi significativi del libro di Moody, *Reflections on Life after Life*, perché, dopo la lettura, il medico e il suo paziente solitamente discutevano gli eventuali sviluppi relativi alla situazione personale di quest'ultimo. McDonagh sostiene che questo metodo dava buoni risultati, non solo perché frenava i propositi suicidi, ma anche perché impediva comunque il compiersi di azioni sconsiderate.

L'efficacia di questo approccio, basato sulle testimonianze delle NDE, sembra essere dovuta per lo più all'apprendimento da parte del paziente del fatto che il suicidio non ha alcun senso, perché dopo la morte non solo i problemi che assillano rimangono, ma non c'è più l'opportunità di risolverli. Infatti, una dei pazienti con tendenze suicide di McDonagh, scoppiando in lacrime dopo aver ascoltato alcuni dei passaggi del libro di Moody ha esclamato: "Non c'è scampo!". Lo psicologo aggiunge: "Si è convinta a lavorare sodo per fronteggiare i suoi problemi in questa vita, per quanto difficile fosse l'impresa"[13].

Come se non bastasse, si dovrebbero poi subire ulteriori conseguenze per aver commesso un'azione irrevocabile, con la consapevolezza del dolore che questa avrebbe arrecato ad altri. In breve, si arriva a capire che, in effetti – se dobbiamo credere alle implicazioni delle NDE – commettere il suicidio non serve a provocare l'oblio della coscienza stessa. Ciò ha costretto i pazienti a trovare altri mezzi per risolvere i loro problemi. Il suicidio non era più un'opzione contemplata, perché, in un certo senso, a questo punto era considerato qualcosa di impossibile: si può uccidere il corpo, ma mai il sé.

Dopo i tentativi d'avanguardia di McDonagh, altri medici a conoscenza del fenomeno, che avevano avuto la possibilità di trattare pazienti con tendenze suicide, hanno confermato lo stesso successo. Forse, il più importante di questi terapisti è Bruce Greyson, uno psichiatra che lavora attualmente per l'università della Virginia, specializzato

[12] John McDonagh, "Bibliotherapy with Suicidal Patients", relazione presentata all'Associazione Psicologica Americana, New York, 1979.

[13] J. McDonagh, op. cit., pag. 2.

in patologia suicida. È anche autore di una relazione sulle NDE e il suicidio, che gli specialisti potrebbero voler consultare per le sue applicazioni terapeutiche[14].

A parte i medici che hanno ideato questa forma di ciò che potremmo chiamare "terapia assistita dalla NDE", anche io posso attingere dalla mia personale esperienza per fornire altre prove di quanto le NDE abbiano convinto le persone a desistere dal commettere il suicidio. Il caso seguente dovrebbe essere un buon esempio del modo in cui questi dati possano assumere un ruolo inatteso, quanto importante, nella vita di una persona.

Alcuni anni fa, ho sentito parlare (e poi ho incontrato) una donna di New York che aveva partecipato ad una mia conferenza. In una serie di lettere mi ha informato che soffriva di squilibri neurologici permanenti e i farmaci le avevano provocato un'intossicazione quasi fatale. La sua malattia era stata molto lunga e, sebbene non avesse ancora sentito parlare degli stati di premorte, aveva cominciato ad oscillare dentro e fuori ciò che potremmo chiamare i regni dell'aldilà. Mentre si trovava in queste dimensioni, ha ricevuto molte rivelazioni spirituali, che in seguito le sarebbero servite come base per dare inizio ad un modo di vivere del tutto diverso, fondato sul rispetto e l'armonia con la natura e sull'arte di guarire.

In ogni caso, durante la prima fase della malattia, queste intuizioni erano in gran parte oscurate dalla sofferenza fisica e psicologica che la tormentava, e che sembrava implacabile. Era caduta dunque, in una tale oscura depressione che stava per suicidarsi. Mi scriveva: "La malattia aveva fatto a pezzi l'ordito della mia vita e l'impulso a lasciare andare gli ultimi fili era spesso allettante e insieme spaventoso". Inoltre, poiché non aveva mai sentito parlare di NDE, era molto confusa per le sue esperienze interiori, e temeva di cadere nelle spire della malattia mentale che avrebbe peggiorato i suoi altri problemi.

> Poi, un giorno, mentre stavo dando un'occhiata in una libreria in cerca di qualcosa che potesse aiutarmi a spiegare i cambiamenti spirituali che mi lasciavano perplessa, sono stata attirata dai libri sulle esperienze di premorte, e il primo che ho notato è stato *La vita oltre la vita* di Moody. Sono rimasta alcune ore ferma davanti allo stesso scaffale mentre passavo in rassegna i capitoli di questo classico e di altri volumi sull'argomento, comprandone infine parecchi. Nelle molte pagine che toccavano fin nel profondo, ho trovato parole che sembravano aprire le porte del mistero e della paura dietro ai quali mi ero nascosta per più di tre anni. Cenni ad esperienze simili alla mia... tutti confermavano che l'ineffabilità e l'estasi dell'esperienza di premorte avevano disperso all'istante le nubi della paura, e i dubbi sulla validità delle mie percezioni sono svaniti.

Da allora, è diventata una donna diversa e ha dato una svolta alla sua vita seguendo un cammino spirituale. Come mi ha poi confessato, però, se non avesse mai scoperto le notizie sulle NDE in questo momento cruciale e apparentemente senza speranza della sua vita, quasi certamente avrebbe scelto di farla direttamente finita.

Questa storia mostra delle chiare attinenze con quella di Deborah Drumm, tranne che in questo caso la minaccia era rappresentata dal suicidio e non dalla morte a causa

[14] Vedere "Near-Death Experiences and Attempted Suicide" di Bruce Greyson, la cui ristampa si trova nell'antologia curata da Bruce Greyson e Charles Flynn, *The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives*, pagg. 259-266. Nella relazione è di particolare interesse la sezione dal titolo: "Near-Death Experiences Precipitated by Suicidal Attempts".

del cancro. Ciononostante, il risultato psicologico è stato esattamente lo stesso: in ciascuno dei due casi, le notizie sulle NDE hanno salvato queste donne dalla disperazione e hanno dato un nuovo senso spirituale alla loro vita. E proprio come la reazione di Deborah Drumm alla scoperta del materiale informativo sulle NDE difficilmente può dirsi un caso isolato, allora, dobbiamo anche supporre che ci siano state altre persone con tendenze suicide, come la donna di New York, che hanno ottenuto la stessa liberazione che salva la vita, dopo la casuale scoperta di notizie riguardanti la NDE.

Superare il dolore della perdita

Non sarete sorpresi di sapere che nei molti anni dedicati alle NDE, i miei archivi si sono riempiti di lettere che confermano quanto conforto e speranza i racconti dei ritornati hanno portato a chi aveva perso una persona cara, in particolare a coloro che dovevano accettare la morte di un figlio. Di seguito vi propongo qualche esempio relativamente breve, mettendo in risalto le storie in cui un genitore è stato costretto ad affrontare la perdita di un figlio amato.

Voglio cominciare da un caso che mi è particolarmente caro e che, più di ogni altro, ha suscitato una forte reazione da parte dei lettori di un altro mio libro, in cui è stato originariamente pubblicato. In queste pagine troverete solo un breve sommario della storia, che nulla toglie al valore speciale dell'episodio, perché mostra il modo in cui l'esperienza in se stessa può praticamente *eliminare* tutto il dolore che accompagna la morte di un figlio e perfino sostituirlo con la gioia. So che potreste essere poco convinti; cercherò quindi di raccontarvi come questo possa accadere[15].

L'esperienza della donna che ho chiamato Ann risale ai suoi 22 anni, nel momento in cui stava dando alla luce la sua seconda figlia Tari. Nella sua NDE, è stata attratta da una grande forza verso una Luce brillante, da cui, infine, era emersa una figura radiosa che Ann descriveva così:

> Quando mi ha preso la mano, ha capito subito che era il più grande amico che avevo. Sapevo anche di essere una persona molto speciale per lui. L'emozione del tocco della sua mano superava qualsiasi altra sensazione provata sulla terra...

Poi Ann apprese dall'Entità le peggiori e più sconvolgenti notizie che di solito una nuova madre possa aspettarsi:

> Senza comunicazione verbale, mi "ha detto" che era venuto per mia figlia. "Mia figlia?", ho chiesto. A malapena sono riuscita a trattenere la gioia e la felicità per aver saputo che uno dei miei bambini sarebbe tornato con *lui*! Sapevo che era un grandissimo onore essere scelti per questa esperienza. Avevo avuto l'onore di essere la madre di una bambina molto, molto speciale, ed ero così orgogliosa che avesse scelto *mia* figlia... non mi è mai venuto in mente di rifiutare di consegnare la bomba nelle mani di quest'uomo.

[15] *Heading Toward Omega*, pagg. 76-82.

L'Entità di Luce disse ad Ann che sarebbe tornato dopo quattro giorni, e sebbene Tari sembrasse in buona salute al momento del parto, poco dopo si ammalò, ed esattamente quattro giorni dopo la nascita, come era stato predetto ad Ann, la piccola morì. L'infermiera di Ann, costretta a comunicarle la notizia, era sconvolta.

> "Oh mio Dio!", gemeva. "Il dottore sarebbe dovuto già essere qui! Non dovrei dire io queste cose, ma non posso continuare a farle credere che Tari è viva. È morta questa mattina".
> "Si sente bene?", chiese poi.
> "Sì", le ho risposto, con troppa calma, date le circostanze.
> "Questo è il quarto giorno!" (E sentivo gioia!).
> Nelle settimane successive, non provavo dolore per la perdita, ma mi dispiaceva molto per gli amici e i parenti che non sapevano dove era finita Tari e non riuscivano a credere – a credere *davvero* – che la mia esperienza fosse qualcosa di più di un sogno lucido.

La lettera di Ann terminava con queste osservazioni:

> Credo che sarebbe stato più facile per me dimenticare il mio nome, piuttosto che quella meravigliosa sensazione, quella fonte di gioia assoluta che avevo provato quando lui mi aveva presa per mano, e mi aveva detto di essere venuto per *mia* figlia. È stato il momento più bello che ricordi...
> Ebbene, presto ho capito che per essere accettata nuovamente in questo mondo dovevo far finta di dimenticare l'episodio e "far finta" di compiangere la perdita della mia bambina. Allora per quieto vivere ho fatto così; solo mio marito mi ha creduto, ottenendo con questo un certo conforto, anche se indiretto...
> Dopo la morte di Tari ho avuto altri tre bambini. Il mio amato marito è morto tra le mie braccia a casa, sedici anni dopo. Il primogenito è arrivato all'età di venticinque anni per morire in un incidente d'auto (sull'istante: non ha avuto il tempo di provare dolore o sofferenza) sette anni dopo la morte di mio marito. Il mio dolore era attenuato e abbreviato ogni volta. La gente diceva: "Deve essere una persona molto forte per sopravvivere a queste disgrazie con tanta calma". Nessuna affermazione era vera... loro non sono morti. Sono tutti vivi, attivi e mi attendono. La nostra separazione è temporanea e molto breve, rispetto a tutta l'eternità.

La certezza interiore dei ritornati come Ann che "la morte non esiste", non solo li mette in condizioni di lasciare andare, a volte con gioia, i loro cari, ma spesso aiuta anche gli altri a superare il trauma del distacco, come nel caso di Ann e del marito. Un altro episodio in cui un ritornato è riuscito a fare lo stesso con l'intera famiglia riguarda Stella, una delle tre guaritrici/ritornate incontrate nel capitolo precedente. Stella, dunque, ha dovuto affrontare la tragedia della morte accidentale della nipotina di tre anni, Marissa, che aveva un gemello. Il figlio stava facendo un lavoro di costruzione nel cortile ed aveva chiesto al fratellino dei gemelli di tenerli per mano. Proprio mentre stava azionando il camion per scaricare il cemento, Marissa ha lasciato la presa ed è andata a finire sotto la ruota posteriore. È morta all'istante. A proposito dell'incidente Stella mi ha scritto:

> Avendo vissuto di persona uno stato di premorte potevo *sapere*, non solo "sperare" che lo spirito di Marissa era vivo. Credo che quella "certezza" forte e silenziosa ha aiutato la famiglia ad andare avanti. Non ho parlato di questo, non dovevo. Eppure, sentivo che ciascun membro della famiglia, quando mi parlava, confermava la propria convinzione

della vita dopo la morte. Trascorsero tre settimane dalla tragedia, il nostro pastore ha detto di non aver mai visto una famiglia riprendersi così presto da una tale sventura.

Ovviamente, non sono solo i ritornati ad essere aiutati ad affrontare una perdita altrimenti devastante. *Molte persone*, che conoscono bene queste esperienze di premorte, hanno tratto grandi benefici dalla conoscenza e dal conforto che offrono, come risulta anche ad altri colleghi ricercatori. Di recente, leggendo un libro di una mia collega, ho trovato un esempio proprio di quest'effetto su un non-ritornato, molto istruttivo e struggente, che vorrei proporvi di seguito. Prima, però, vi darò qualche notizia sull'antefatto del libro stesso, intitolato *Children of the Light* e scritto da Cherie Sutherland, la ricercatrice australiana di cui vi ho già parlato.

Durante una conferenza sulle NDE, la Sutherland ha incontrato numerosi genitori addolorati, e ha saputo quanto i racconti dei ritornati li avevano aiutati ad alleviare la loro angoscia. Infine ha trovato altre persone, alcuni ancora ragazzi, che ricordavano una NDE infantile, e *quelle* storie aiutavano anche più efficacemente chi doveva subire la desolante tristezza spesso scatenata dalla morte di un bambino. La Sutherland quindi ha scritto *Children of the Light* per riuscire a far arrivare queste storie ad un pubblico più vasto, in particolare ai genitori e ai fratelli dei bambini deceduti, per confortare coloro che sono ancora immersi nel dolore e per accelerare il processo di guarigione psichica da una delle separazioni più insopportabili che esistano.

In questo libro la Sutherland presenta alcune testimonianze davvero convincenti, per dimostrare come i genitori riescono a riprendersi e superare la crisi quando vengono a conoscenza delle NDE dei bambini. Il suo libro, dunque, comincia con una storia molto toccante di questa scoperta casuale. Una madre di nome Maria aveva perso il figlioletto di cinque anni che era affogato in un incidente, ed era inconsolabile. Oltre al dolore comprensibile, era anche tormentata da dubbi: chissà se suo figlio si era spaventato mentre annegava? Chissà se aveva disperatamente gridato invano per essere salvato dai genitori? Come lei stessa sostiene, era ossessionata dal dilemma: "La sua morte era stata terribile?".

Col tempo, e inaspettatamente, le è capitato di leggere una storia di una NDE infantile basata su uno *scampato annegamento*, che aveva molti punti in comune con l'incidente di suo figlio. La lettura di questo episodio è stata una rivelazione ed ha immediatamente calmato anni di protratta sofferenza, sensi di colpa e interrogativi. Maria spiega:

> Dopo aver terminato di leggere mi sono sentita sollevata. Ero così stupita della somiglianza della situazione in cui si era verificato l'incidente e dei due bambini praticamente della stessa età, che non ho avuto problemi a credere che quella "coincidenza" era, in effetti, la risposta che avevo sempre cercato. Da quel giorno, la mia sete di notizie sulle NDE è stata insaziabile. Leggevo tutto ciò che potevo trovare sull'argomento, e con ogni nuovo racconto la nera disperazione senza fondo in cui ero caduta per tanti anni è cominciata a dissolversi, e una meravigliosa, nuova speranza è nata in qualche angolino remoto dentro di me[16].

Dunque, attraverso il ruolo pratico assunto da questo libro, la stessa esperienza di guarigione di Maria può essere fonte di sollievo e speranza per i genitori che hanno perso un

[16] Cherie Sutherland, *Children of the Light*, pag. 6.

figlio e per altri che hanno subito simili perdite. Leggendo le storie come quelle di Maria, e altre commoventi testimonianze di NDE infantili proposte dalla Sutherland nel libro, si possono trarre ulteriori benefici, come indica ancora Maria:

> Non molto tempo dopo... ho compreso che il dolore devastante e la sofferenza subita avevano prodotto degli effetti simili a quelli che seguono le esperienze di premorte: non avevo più paura della morte, provavo una più sincera compassione per gli altri, desideravo aiutare il prossimo ed ero più consapevole del dolore altrui. In un certo senso, anche io ero morta per poi rinascere alla vita... [E] a questo punto credo che la morte sia davvero un passaggio, dalla nostra esistenza limitata ad una splendida vita nuova, un'avventura che va oltre la nostra più fervida immaginazione[17].

Anche nei miei archivi abbondano queste storie che illustrano la forza consolatrice donata dalle visioni delle NDE alle persone in lutto non "ritornate". Il caso seguente è citato in un altro dei miei libri, e voglio riproporlo per illustrare in cosa consiste il conforto apportato dalle letture generiche sulle NDE. Quest'esempio rappresenta le molte simili testimonianze che ho ricevuto.

> Non appena ho letto il suo libro, ho sentito l'impulso di scrivere. Negli ultimi due anni la mia vita è stata un incubo totale, ma dopo queste letture ho trovato la forza necessaria per andare avanti e continuare a vivere. Credo che il maggior timore di un genitore sia quello che succeda qualcosa ai figli, e questo timore, per me, è diventato realtà due anni fa, quando mio figlio diciottenne è rimasto ucciso sul colpo in un incidente d'auto. Quando lo shock si è attenuato, le mie paure si sono concentrate su ciò che gli era accaduto. Dove era andato a finire? C'è davvero una vita dopo la morte? I precetti religiosi che mi avevano insegnato fin da piccola non mi erano di alcun aiuto, poiché descrivevano un "Dio" d'ira e condanna, anche per un bambino che moriva nel "peccato". Di conseguenza mi sono allontanata dalla religione e da quel "Dio".
> Dopo aver letto queste testimonianze, credo di aver capito un po' meglio che "la Luce" non è uguale al Dio che mi hanno descritto, ma è un Dio di pace e amore. Ho letto molti libri negli ultimi due anni... ma nessuno mi ha colpita come il suo. Ora riesco ad accettare il fatto che non rivedrò più mio figlio in questa vita, ma so che è sereno e che lo incontrerò quando arriverà per me il momento di andare. Per adesso, lui è con "la Luce" e ha trovato la pace e l'amore della famiglia e degli amici (morti anch'essi nell'incidente) nella sua vita dell'aldilà. Forse, nei sogni che continuavo a fare cercava di dirmi questo con le parole: "Vedi mamma, non sono ferito, va tutto bene". Ma non ero pronta ad ascoltarlo.

Per concludere voglio ancora proporvi un altro caso, in parte analogo a tutti gli altri presentati in questa parte dedicata al lutto e le NDE, ma con qualche caratteristica speciale che lo rende di particolare interesse per il lettore. Prima di tutto non si tratta della morte di un bambino, ma di un distacco che accade molto più di frequente, e che molti di noi dovranno affrontare nel corso della vita: la perdita del coniuge. Inoltre, questa storia mostra come la presenza di una persona cara al momento della morte possa a volte creare alcune situazioni tipiche della NDE. Infine, indica come la conseguente conoscenza delle pubblicazioni sulle NDE possa trasformare il dolore e convincere la persona a dedicare la vita al servizio degli altri. In questo caso, perciò, potremo individuare un ulteriore e notevole "effetto contagio" delle NDE.

[17] *Ibid.*, pagg. 6-7.

Peter amava molto sua moglie, e quando lei è morta di cancro dopo dieci anni di matrimonio, lo aspettavano tempi duri. Mi ha scritto infatti:

> È andata a causa di un tumore inoperabile al cervello e ai polmoni, ed io mi sento privilegiato per averla assistita e curata a casa nelle ultime settimane della sua malattia. Non avevo assolutamente idea che dopo la sua morte, a cui ho assistito, in me sarebbero avvenuti dei cambiamenti. Se n'è andata in pace, circondata da amore, le tenevo la mano mentre ci lasciava, e ho chiesto a Dio di prendersi cura di lei. Dopo di ciò ho passato l'inferno. Non volevo vivere. Lei era stata la mia vita. Tutta il mio mondo era crollato...

La lettera continuava a descrivere come è avvenuta la trasformazione, che è stata lenta e dolorosa. Ha cominciato a fare il volontario in ospedale dove la moglie era stata curata. Sentiva il bisogno di stare vicino alle persone che soffrivano "come lui". Gradualmente, è ritornato alla vita e si è accorto che "c'era ancora una piccola parte [di lui] ancora viva e pronta a crescere, come un nuovo germoglio nato da un tronco tagliato". Ha cominciato a frequentare la Chiesa, smettendo dopo un anno perché "non poteva accettare i dogmi e perché nessuna Chiesa riusciva a rispondere alle domande più profonde che gli tormentavano il cuore e la mente".

Infine, è arrivato a leggere delle pubblicazioni sulle NDE, la vita dell'aldilà e simili argomenti, e questo era proprio ciò che cercava.

> Di conseguenza, con la più salda convinzione che Gloria non era caduta nell'oblio, ma in qualche luogo, in qualche modo, era ancora viva e perfino vicina, vicinissima, in qualità di anima intatta con ricordi e personalità, ho cominciato a farmi delle idee – forse ispirate da altra fonte – e a contemplare una filosofia sulla vita e la morte, diversa da ciò che avevo pensato o sognato nella mia vita fino ad allora.

Poi Peter ha notato un cambiamento della prospettiva della vita, simile a quello dei ritornati: cominciava a sentire l'unità che permea tutte le forme di vita, rifletteva sulla natura della coscienza e sulla natura stessa, e durante lunghe passeggiate, si apriva alla semplice, naturale bellezza quotidiana della vita – "uccelli, alberi, nuvole, acqua" – che risvegliavano in lui un troppo a lungo assopito sentimento di speranza. Insieme a queste c'erano altre trasformazioni in atto.

> Da quella notte del 18 giugno del 1985 [quando la moglie era deceduta], non ho più avuto paura della morte. C'è stata una trasformazione immediata, e due anni e mezzo dopo non è cambiata una virgola. Ho fame di conoscenza riguardo a cose spirituali, e sento forte questo impulso perché in un certo senso mi sto preparando per qualcosa di più grande. Mi sembra di aver perso tutto l'interesse e il desiderio per le cose materiali. Il mio interesse adesso è concentrato sull'ESSERE, non sull'AVERE.

Si chiedeva quale fosse il significato della sua vita e quale potesse essere la sua missione, perché sentiva di averne una; come tutti, del resto. Il lavoro di volontariato con i sofferenti e i morenti è stata la via da lui scelta.

> La forza che più di ogni altra mi ha spinto a proseguire è la convinzione dell'esistenza di una vita dopo la morte. Inoltre so che ciò che facciamo in questo mondo fisico avrà una conseguenza diretta su ciò che troveremo nella prossima fase. Non ho avuto nessuna esperienza illuminante come quelle dei ritornati, non ci sono stati messaggi personali, nessun incontro

con la Luce, ma sono giunto a questo punto della mia vita per qualche ragione, e il messaggio implicito consiste nel fatto che il mio compito è quello di aiutare il prossimo. Come ha detto Albert Schweitzer: "Chiunque venga risparmiato dal dolore deve sentirsi in dovere di aiutare ad alleviare il dolore degli altri".

Il cammino di Peter e la sua vita di servizio proseguono, e la sua storia in questo contesto è di primaria importanza perché mostra come il dolore, se sostenuto dal genere di conoscenza fornita dalle NDE, può davvero, a volte, portare ad una trasformazione della prospettiva del mondo e dei valori personali, che in pratica è identica a quella dei ritornati. Non c'è dubbio, che Peter ha lavorato molto su se stesso per operare questa metamorfosi del dolore per la perdita della moglie, ma il suo esempio può senz'altro ispirare altri a seguire lo stesso sentiero, nel momento in cui si deve affrontare una perdita altrimenti intollerabile.

Alla luce di questo insieme di testimonianze personali sull'efficacia della NDE per superare un lutto, mi è venuto in mente che, dato il successo dei programmi educativi per gli anziani, potevamo anche crearne alcuni specifici per alleviare il dolore delle persone che hanno subito un lutto. Alcuni anni fa, dunque, alcuni studenti ed io abbiamo cominciato ancora a mettere insieme qualcosa da presentare ad un gruppo precostituito di persone che avevano subito una perdita. I seminari erano in grandi linee come quelli proposti ai nostri anziani, solo più compatti nella forma; e i test preliminari hanno indicato che i nostri corsi hanno prodotto gli stessi effetti già notati negli anziani, sebbene in misura minore. In ogni caso, siamo stati incoraggiati dal favore riscontrato e abbiamo capito che anche questo settore ha molto bisogno di ulteriore lavoro, da svolgersi con i dati disponibili sulle NDE.

Dalle NDE alle ADC

Oltre al ruolo assunto dalle NDE nell'aiutare le persone in lutto, di recente è emerso che altre simili esperienze potrebbero essere utilizzate per servire lo stesso scopo. Di queste, forse, gli unici fenomeni collegati alle NDE di una certa importanza – che rappresentano un diretto e naturale sviluppo della NDE – sarebbero quelli chiamati "comunicazioni post-mortem", o ADC (After-Death Communications) per semplificare.

Questa sigla è ora utilizzata da molti scrittori, ma i principali sostenitori dell'ipotesi dell'utilità delle ADC per superare il dolore della perdita sono Bill e Judy Guggenheim che alcuni anni fa hanno scritto un grande volume in materia, intitolandolo – purtroppo infelicemente – *Hello from Heaven!* Il titolo da giornale illustrato, tuttavia, non deve sminuire il valore del contenuto dell'opera che, secondo me, rappresenta un contributo notevole per gli studi sulle reazioni al lutto.

Per questo libro, i Guggenheim hanno raccolto personalmente più di 3300 testimonianze di casi eloquenti di *veri* – non immaginari – contatti con i propri cari deceduti, tra i quali hanno scelto circa 350 storie da pubblicare, cioè il 10%. Leggendo questa approfondita raccolta di testimonianze, gli sviluppi delle loro scoperte diventano sempre più difficili da confutare. In breve, sembrano proprio suggerire che *i nostri cari già deceduti continuano ad esistere dopo la morte, e possono comunicare con noi in modo tale da aiutarci a guarire dal nostro dolore e consentirci di lasciarli andare.* Inoltre molte delle situazioni raccontate dai Guggenheim sono suffragate da prove riscontrabi-

li. Vale a dire, sembra che si tratti di autentici casi di contatti post mortem, e non solo fantasie della psiche originate da un comprensibile dolore.

Per illustrare alcune di tali ADC, e per spiegare come possano aiutare ad accettare il dolore del lutto, riflettete – e meditate – sui casi seguenti.

Leslie ha 39 anni, e lavora come volontaria in Virginia. Ha avuto questo felice incontro con suo padre scomparso quattro mesi prima a causa di un cancro:

> Ero appena andata a letto e avevo spento le luci, quando vidi mio padre in piedi sulla soglia della porta! In casa tutte le luci erano spente, ma riuscivo a vederlo chiaramente perché c'era un bagliore intorno a lui. Continuavo a pensare: "Quello è davvero papà! È proprio lui!". Ero così agitata che mi sedetti sul letto e dissi: "Papà!". Volevo avvicinarmi per toccarlo, e tentai di scendere dal letto. Lui sorrise e rispose: "No, non puoi toccarmi adesso". Cominciai a piangere e continuavo a ripetere: "Fammi avvicinare". E lui replicò: "No, non puoi farlo. Ma voglio che tu sappia che sto bene. Va tutto bene. Sono sempre con te".
> Poi fece una pausa e disse: "Voglio andare a dare un'occhiata a tua madre e a Curtis adesso". Curtis è mio figlio. Lui e mia madre si trovavano nella stanza accanto. Mi alzai e seguii mio padre nel corridoio, ma scomparve: era come svanito. Così tornai a letto continuandomi a ripetere: "È solo il tuo dolore a farti vedere cose che non ci sono. Papà non era qui". Infine mi addormentai, dopo essermi girata e rigirata nel letto per un bel po'.
> La mattina seguente mi alzai, e Curtis, che allora aveva tre anni, quasi quattro, uscì nel corridoio. Disse. "Mamma, ho visto nonno stanotte!". Rimasi a bocca aperta e chiesi: "Davvero?". Rispose: "Sì! È venuto in camera mia. Era in piedi vicino al letto". Come poteva un bambino di tre anni uscirsene con questa storia? Provai a chiedergli: "Stavi sognando?". "No mamma", ha risposto. "Avevo gli occhi aperti. Ero sveglio. L'ho visto!".
> Allora ho capito che papà c'era stato davvero. Non c'era modo di dubitare dell'accaduto. È stata un'esperienza meravigliosa per me, perché ho imparato che l'amore continua per sempre"[18].

Un secondo caso illustra un esempio di una ADC *percepita simultaneamente*:

Benjamin, di 21 anni, lavora nel campo dell'editoria nello Iowa. Lui e sua moglie Mollie di 20 anni affermano di aver avuto una ADC praticamente identica da parte della madre di lui, qualche giorno dopo la sua scomparsa per un cancro.

> Ecco il racconto di Mollie: la sera del funerale di sua madre, mio marito Ben ed io, andammo a casa della defunta per far visita alla famiglia. Rimanemmo fino a tardi. Una volta usciti, mentre tornavamo in macchina, guardai verso la porta d'ingresso. Vidi sua madre che stava sulla soglia e ci salutava con la mano! L'aspetto era quello di sempre, era decisamente lei! Appariva serena, in buona salute, e più giovane. Quando era viva e le facevamo visita, stava sempre in piedi sulla porta per salutarci, finché la nostra auto non spariva all'orizzonte. Dunque era quello che aveva sempre fatto in passato.
> Guardai Ben e dissi: "Hai visto...?". E lui scoppiò in un pianto dirotto. Ho capito che entrambi avevamo visto sua madre nello stesso momento, ma Ben non riusciva a parlare per l'emozione. Non appena mi voltai verso Ben, lei scomparve. Credo che mi sia stato concesso di vedere la mamma di Ben perché lui avesse una conferma che non si era trattato di un frutto della sua immaginazione.

[18] Guggenheim & Guggenheim, *Hello from Heaven!*, pag. 192. Ho leggermente parafrasato il testo di questo brano e di quelli che seguono, ma il contenuto è rimasto inalterato.

Ed ecco anche la testimonianza di Ben:

Il giorno del funerale di mia madre, mia moglie Mollie ed io siamo andati a far visita a mia cugina e suo marito a casa di mamma. Siamo rimasti fino a tarda sera, e poi Mollie e io ci siamo diretti in macchina. Ho girato la chiave dell'accensione, e in quel momento ho guardato fuori. A circa 9 metri ho visto mia madre in piedi davanti la porta; con un gesto d'affetto ci salutava e ci scortava con lo sguardo per assicurarsi che fossimo sani e salvi in macchina. Lo faceva sempre, l'avevo vista migliaia di volte. La porta all'interno era aperta, così la luce proveniente dalla casa illuminava la mamma da dietro e la luce del portico la illuminava di fronte. Sembrava in buona salute e forte. Ci salutava con la mano. Appariva sollevata, meno stanca, meno stressata. Ho avuto l'impressione che volesse senz'altro trasmettere un messaggio, come per dire di non preoccuparsi di lei.
Subito, ho avuto una sensazione fisica straordinaria, mi sembrava quasi di essere inchiodato a terra. Era come se un'ondata mi travolgesse e mi attraversasse completamente, dalla testa ai piedi. Sembrava un'eternità, eppure tutto è finito in meno di un secondo. Cercavo di parlare ma non ci riuscivo. Contemporaneamente, Mollie ha detto: "Ben, ho appena visto tua madre sulla porta!". Ho chinato la testa e ho risposto: "Anch'io", e ho cominciato a piangere. Era la prima volta che riuscivo a piangere dopo la morte di mia madre. Non ho mai pianto tanto in tutta la mia vita. Poi ho avuto un senso di sollievo, come un "arrivederci per adesso"[19].

Infine, sempre dalla raccolta dei Guggenheim, la ciliegina finale: Adele è una addetta alla produzione televisiva nel Nordovest. Fortunatamente, ha seguito i consigli di Jeremy, suo figlio di nove anni morto di leucemia:

Mio figlio Jeremy è scomparso il giorno seguente alla festa della mamma. Tre settimane dopo, appena prima di svegliarmi l'ho sentito chiedere: "Che farai con i miei soldi?". Ho risposto: "Quali soldi?". E ha continuato: "Tutti i soldi che avevi messo da parte per me". Mi ero completamente dimenticata del libretto di risparmio di Jeremy, e non sapevo nemmeno dove l'aveva nascosto. Gli ho chiesto cosa voleva che facessi con i soldi, poiché era evidente che era qualcosa di importante. Jeremy ha risposto: "Voglio che tu vada a dare un'occhiata da Malcom". Si tratta di un mio amico che vende diamanti a buon prezzo. Allora ho detto: "Bene, qualsiasi cifra ci sia nel conto, non è abbastanza per comprare qualcosa da Malcom!". Jeremy insisteva: "Chi lo dice? Vai a vedere, e capirai il perché. Quando lo vedi, lo saprai. Penserai a me". Poi la voce è sparita ed io mi sono svegliata. Non nego che pensavo fosse una specie di follia; comunque, ho cercato in casa il libretto di risparmio di Jeremy senza trovarlo. Alcuni giorni dopo, per caso mi sono trovata nello stesso edificio in cui c'era la gioielleria di Malcom. Così sono entrata e ho cominciato a guardarmi intorno. Ho visto una bellissima collana a farfalla con un diamante. Ed ecco che subito mi è venuto in mente ciò che Jeremy aveva detto: "Quando lo vedi lo saprai. Penserai a me". Il cuore cominciava a battere forte e mi sono agitata. Ho chiesto a Malcom quanto costava quella collana. Dopo alcuni calcoli e qualche trattativa scherzosa, mi ha chiesto 200 dollari. Gli ho detto che sarei tornata in seguito.
Il mio cuore andava ancora a mille quando sono ritornata in ufficio e ho chiamato la banca. Ho spiegato che non riuscivo a trovare il libretto di risparmio di mio figlio e volevo sapere quanto c'era sul conto. In pochi minuti ho saputo che il saldo era di 200 dollari e 47 cents! Sono ritornata al negozio di Malcom dopo il lavoro e ho comprato la collana a farfalla con i soldi di Jeremy. Sapete, non esco se non la indosso! Posso toccarla e dire: "Mio figlio me la ha regalata per l'ultima festa della mamma trascorsa insieme!"[20].

[19] *Ibid.*, pagg. 299-300.
[20] *Ibid.*, pag. 325.

Questi casi molto commoventi e incisivi toccano il cuore, e fanno crescere in noi la fiducia nella testimonianza dei tanti ritornati presentati in questo libro che sostengono l'inesistenza della morte. Dunque si tratta di una verità che possiamo tranquillamente accettare, vivendo secondo questo principio. Perciò, potremmo affermare che: NDE + ADC = immensa speranza per tutti coloro che sono in preda al più grande dolore e al tormento del dubbio sulla reale sopravvivenza dei loro cari.

Il libro dei Guggenheim rappresenta una ricca collezione di testimonianze recenti di ADC e un contributo importante per la letteratura specializzata sulle conseguenze del lutto. Le storie raccontate sono in ogni caso incredibilmente comuni, anche se fino a poco tempo fa si evitava di parlarne. Anche io ho sentito molti racconti simili durante le mie ricerche, e mi piacerebbe concludere questa parte raccontandovene uno che per me ha un significato davvero speciale.

Si tratta della scomparsa di Ann, la madre di Tari.

Qualche anno fa, ho ricevuto una lettera dal figlio di Ann, che prima non si era mai messo in contatto con me. Mi informava della morte di sua madre a causa di un cancro, poco dopo Natale. La lettera spiegava:

> Il giorno in cui la mamma si è spenta, la mia famiglia doveva festeggiare il Natale con mio padre [*N.d.T.*: forse si tratta del secondo marito] e Ann in clinica, ma lei è morta mezz'ora prima del nostro arrivo. A casa sua, il mio sguardo è stato attirato dalla libreria in cui ho notato un volume *Heading Toward Omega*. Ero curioso perché avevo di recente letto *Progetto Omega*, ed anche perché non avevo mai notato quel libro sullo scaffale. Dentro la copertina ho trovato le sue lettere ad Ann. Ho chiesto a mio padre di quel libro e mi ha detto che potevo prenderlo.
> Così ho passato velocemente in rassegna quelle pagine, dopo aver scoperto dalle lettere trovate che Ann le aveva raccontato ciò che le era accaduto. Ero sbalordito, leggendo quella storia, che tra noi non si era mai parlato della cosa. Dunque, la "coincidenza" di vedere il libro quel giorno era un chiaro messaggio da parte di Ann dopo la sua morte. Ci voleva informare che stava bene ed era felice.

Mentre continuavo a leggere la lettera di suo figlio, il resto del sorprendente messaggio di commiato di Ann fu presto svelato:

> La storia, però, non finisce qui. Il 31 dicembre abbiamo assistito al funerale; una cerimonia triste ma molto sentita, in cui il figlioccio, il figlio della sua migliore amica, l'ha chiamata "santa".
> Quella sera, dopo aver messo a letto le mie tre figlie di sei, quattro e tre anni, sono andato in camera della figlia maggiore Mallory. L'ho trovata con la testa nascosta nel cuscino, mentre di solito mi aspettava per la carezza della buonanotte sui capelli. Quando mi sono avvicinato si è sollevata e ha detto: "Non stavo dormendo".
> E io: "Che stavi facendo?"
> "Piangevo", è stata la risposta.
> "Perché piangevi?"
> "Perché ho visto nonna Ann sul soffitto".
> Le ho chiesto altre spiegazioni, e ha detto che Ann "aveva una veste bianca e sembrava un angelo".
> Poi volevo sapere cosa le aveva detto, e lei: "Ha detto che mi ama tanto, e quella era l'ultima volta che la vedevo".

Più tardi, quando ho chiesto a Mallory cosa la faceva piangere ha risposto: "Ero troppo felice, e a volte quando sei felice piangi".
Naturalmente è facile che persone scomparse di recente appaiano ai loro compagni o figli. Ho pensato che Ann avesse scelto Mallory per trasmettere il suo messaggio dall'altra dimensione, perché mio padre non era propenso a credere a queste cose. Da molto tempo ho la sensazione che almeno due delle mie figlie abbiano doti da me dimenticate da tempo, ma "minimizzano" la cosa non dicendo mai di avere una sensibilità maggiore della mia. Ho chiesto a Mallory come mai quella volta ha deciso di parlare: "Ann mi ha convinto a farlo", è stata la risposta.

Ricordo che dopo aver letto questa lettera, mentre la tenevo ancora in mano, non ho potuto fare a meno di chiedermi – ma, in effetti, conoscevo intimamente la risposta ai miei interrogativi – se la mia cara amica Ann si era finalmente riunita non solo all'entità radiosa che chiamava *il suo più grande* amico, ma anche alla sua amata Tari, che con tanta gioia aveva lasciato andare tanti anni prima.

Voi che ne pensate?

Conclusioni: riconsiderare la morte alla luce delle NDE

Le molte storie che vi ho presentato in questo capitolo, e le statistiche citate all'inizio, insieme servono a convalidare la tesi avanzata al principio, e cioè che una nuova concezione della morte sta ora emergendo in seguito a venti anni di ricerca nel campo delle esperienze di premorte e dei fenomeni associati. Non si possono leggere le testimonianze di questo capitolo senza avere la conferma interiore che infine, nella nostra epoca tormentata, stiamo cominciando a vedere la tetra coltre della morte, in cui da tempo immemore crediamo, schiudersi per rivelare il trapasso nella sua vera luce, appunto, la Luce stessa. Mentre una volta consideravamo la morte come una separazione finale, terribile e irrevocabile, adesso comprendiamo che essa rappresenta solo la continuità della vita in regni che sono di solito, ma non sempre, preclusi alla comune percezione sensoriale. Dopo tutto, esiste una specie di scambio tra queste due dimensioni, tra il vivere qui e il vivere altrove, ma in nessun luogo o regno esiste la morte come noi l'abbiamo conosciuta e in cui abbiamo creduto. Alla luce della NDE, la morte non è niente altro che *l'illusione della separazione e della fine*, e coloro che possono credere a questa visione del decesso, come i ritornati stessi, perdono tutte le paure. Cosa c'è infatti da temere da qualcosa che non esiste?

Inoltre abbiamo visto come questa nuova comprensione della morte abbia un ottimo effetto curativo. Chi deve affrontare il trapasso non lo teme; sa che la Luce lo attende. Chi vuole riappropriarsi della vita impara che è impossibile morire, perché *solo* la vita esiste. Chi è addolorato viene consolato e a volte trasformato. Chi ottiene la grazia di avere la visione di una persona cara deceduta sa con certezza che egli o ella ancora vive, e che il collegamento non è spezzato. Con queste premesse, la tetra mietitrice se la svigna di soppiatto, perché il suo inganno senza fine è stato scoperto. La Luce, la grande liberatrice ci ha riscattato, mostrandosi in migliaia di modi.

Questa concezione della morte non è affatto riservata esclusivamente a chi si interessa di NDE o simili fenomeni, o in senso lato agli individui che hanno a che fare con la morte o l'assistenza agli agonizzanti. Piuttosto, così come il tipo di lavoro applicato basato sulle NDE ha avuto un grande sviluppo specialmente negli ultimi dieci anni,

sempre più persone che fanno parte della élite culturale tradizionale hanno cominciato ad interessarsi al fenomeno. Abbiamo già osservato, ad esempio, come questo lavoro e le sue potenzialità stiano diffondendosi tra le associazioni che si occupano di assistenza ai malati terminali in America, e di conseguenza anche le istituzioni più tradizionali hanno adottato elementi di questo nuovo metodo per il trattamento degli agonizzanti e di chi resta.

E un numero sempre maggiore di libri si trova ora in commercio non solo sulle NDE, ma anche sul tema principale trattato in questo capitolo: come utilizzare la conoscenza *acquisita* dalle NDE per affrontare la morte, l'agonia e il lutto. Abbiamo già citato di sfuggita alcuni di essi, come l'opera monumentale di Marilyn Webb, sullo studio dell'arte di affrontare una buona morte nell'America moderna: *The Good Death*, e il trattamento irriverente ma efficace di questa nuova concezione della morte di Ganga Stone: *The Start of Conversation*. Ma ce ne sono anche altri, come *The Tibetan Book of Living and Dying* di Sogyal Rimpoche e *Facing Death and Finding Hope* di Christine Longaker, che stanno ottenendo molto successo e un riscontro positivo da parte dei lettori. In tutti questi libri ci sono accurate analisi dell'utilizzo dei dati sulle NDE nell'ambito del lavoro svolto per alleviare la morte e il lutto. Inoltre, numerose opere sulla morte e l'agonia hanno cominciato ad inserire appendici che illustrano gli studi di ricerca e l'applicazione delle nozioni sulle NDE[21]. La Luce della NDE sembra risplendere dovunque in questi giorni, per scacciare la morte nei suoi inferi di ombre e fantasmi che non ci appartengono, né ci perseguitano più.

Spero che le cose che ho cercato di condividere con voi in questo capitolo – specialmente i racconti dei protagonisti – vi aiutino a interiorizzare questa nuova concezione della morte e comincino a minare alla base qualsiasi paura, dubbio o esitazione che possiate avere su ciò che è in serbo per voi e per i vostri cari. Naturalmente, il desiderio unanime dei nostri ritornati consiste nel fare in modo che la loro breve visione del regno trascendentale di Luce, ad un tempo la nostra vera casa e la nostra vera natura, possa in qualche modo essere di aiuto immediato per tutti noi che viviamo e moriamo sul pianeta terra.

[21] Vedere, ad esempio, *The Last Dance* di Lynne Ann DeSpelder e Albert Strickland, e *Understanding Dying, Death and Bereavement* di Michael R. Leming e George E. Dickinson, per alcuni trattamenti dimostrativi nella letteratura specializzata sulla tanatologia.

12. Varcare la soglia ed entrare nella Luce

I temi trattati nell'ultimo capitolo – come le NDE possono aiutarci ad affrontare la morte – naturalmente danno luogo all'eterna speculazione filosofica su ciò che accade quando tutte le funzioni biologiche sono cessate. Sebbene non ci sia alcuna persona vivente, per quanto sapiente, che possa rivelarci la conoscenza assoluta riguardo alla vita dopo la morte, i molti ritornati dall'aldilà su questo punto hanno le idee molto chiare e parlano con fermezza. Nel complesso, sono convinti senza esitazioni che qualche tipo di esistenza post-mortem aspetta tutti noi. Invero, anche una lettura superficiale del materiale informativo sulle NDE sarebbe sufficiente a dimostrare quanto queste convinzioni siano diffuse tra quei viventi che indubbiamente sono arrivati sul punto di varcare quel confine dal quale, secondo Shakespeare, nessun viaggiatore ritorna, ma come abbiamo visto si sbagliava.

Avendo a questo punto letto tante testimonianze di esperienze nel regno dalla premorte, dovreste già avere capito bene come mai le persone ritornate dalla soglia dell'altro mondo per raccontare le loro storie sostengono con tanta certezza l'evidenza indiscussa di una vita nell'aldilà. Ma prima di cominciare ad esaminare la convinzione di base, praticamente unanime, dei ritornati su questo punto, sarà bene, per adesso, concentrarci attentamente ed ampliare il nostro esame proprio sul momento cruciale che sembra presagire la transizione dalla vita fisica ad un altro genere di vita completamente diverso. È proprio in questo momento che possiamo vedere più chiaramente come l'individuo diviene oggetto di una visione così formidabile e di sentimenti così intensi, che è del tutto impossibile non riconoscere con tutto il proprio essere che si è varcato il confine che ci separa dalla Miglior Vita.

Per descrivere questo punto di transizione e di risveglio nelle NDE, voglio citare alcuni passaggi tratti dalla testimonianza di una mia buona amica, Jayne Smith, che ora vive nel Sud Carolina, ma che ho incontrato circa nel 1980 quando abitava ancora a Philadelphia. In origine, ho presentato la storia completa di Jayne in un altro libro, ma in queste pagine voglio mettere in evidenza le frasi in cui descrive il momento in cui è trapassata:

> ...poi è successo... che mi sono trovata in piedi in una nebbia e *immediatamente* ho capito che ero andata, ed ero così felice del fatto che pure morta, ero ancora viva. Non riesco a descrivere come mi *sentivo*. Mi dicevo: "Oh Dio, sono morta, ma sono ancora qui! Sono sempre io!". Ed ho cominciato a sprigionare degli immensi sentimenti di gratitudine perché ancora esistevo anche se sapevo perfettamente di essere deceduta.

Mentre ero pervasa da tutti questi sentimenti... Un'immensa Luce cominciò a filtrare attraverso la nebbia, e diventava sempre più luminosa, era più che splendente ma non faceva male agli occhi; era più brillante di qualsiasi altra cosa che abbiate mai visto nella vita terrena... E questa enorme Luce splendente sembrava quasi tenermi fra le braccia e coccolarmi. Mi sembrava di esistere semplicemente in essa, di essere nutrita da essa e i miei sentimenti erano colmi di estasi, di gloria e perfezione. E tutte le cose provate in quel momento erano... Se prendete le mille più belle cose che vi sono mai accadute nella vita e le moltiplicate per un milione, forse potete avvicinarvi alla natura di queste sensazioni, non saprei dire altro... Ti senti piacevolmente sprofondata in quella Luce e cominci a conoscere molte cose.
Ricordo, in particolare, di aver saputo che tutto, dovunque nell'universo, andava bene così, che il piano era perfetto... che qualsiasi cosa accadeva – le guerre, le carestie, qualsiasi cosa – era giusto. Era tutto perfetto. In qualche modo ogni cosa faceva parte della perfezione, e noi non dovevamo preoccuparci affatto di questo. Tutto il tempo trascorso in questo stato mi sembrava infinito. Era illimitato. Ero solo un essere infinito nella perfezione. E c'era l'amore, la certezza, la sicurezza di essere salva. Sapevo che nulla poteva accadere perché ero giunta nella casa eterna, dove si è al sicuro per sempre. E anche tutti gli altri lo sono[1].

Dunque, per Jayne, senza dubbio, non solo questo era un mondo perfetto, ma allo stesso tempo era l'eternità stessa ("era illimitato"), e in esso lei, e ciascuno di noi torna dopo la vita nel mondo fisico. Qui, si entra in uno stato di beatitudine incessante, di luce continua soprannaturale e conoscenza assoluta: una realizzazione tanto completa che si riesce infine a vedere la perfezione in tutte le cose.

Questa è la sfolgorante visione dell'accesso che conduce all'altro mondo e che tanto di frequente, anche senza la stessa efficacia del racconto precedente, viene descritta dai ritornati i cui viaggi li hanno condotti così lontano.

Se la rivelazione mistica di Jayne – fosse stata la vostra – se poteste anche solo cominciare ad immaginare come vi sentireste se le mille cose più belle della vostra vita fossero moltiplicate per un milione, potreste allora mai dubitare di avere davvero intravisto il mondo che esiste oltre la morte?

I nostri ritornati non ne dubitano, e molti di loro descrivono nello stesso modo questo momento di transizione, e la conoscenza e la comprensione che giungono con esso. In queste testimonianze, troviamo ripetutamente gli stessi elementi menzionati da Jayne: la Luce messaggera d'amore, il senso di ritorno a casa, la sensazione di assoluta salvezza, la rivelazione che nessuno è escluso da questo regno, e perfino in alcuni casi, un'illuminazione che Jayne non cita nel suo racconto: che noi stessi *nella nostra essenza* siamo fatti della stessa Luce che per un attimo vediamo in quel luogo. Ecco di seguito una piccola sintesi di queste rivelazioni provenienti dai ritornati che si sono trovati nella stessa dimensione descritta da Jayne:

Un ritornato di nome Bill mi ha scritto:

Ho guardato in fondo al tunnel e ho visto la Luce. Ho capito subito dove ero. Nella Luce ero a casa. Sapevo che potevo solo ritornare lì. Non era possibile perdere la via del ritorno. Era la nostra casa, ed io e tutti gli altri indistintamente vi giungiamo, e non c'è alcuna possibilità di evitarla o di non trovarla. L'unica cosa certa era questa: il ritorno a casa.

[1] *Heading Toward Omega*, pagg. 61-62.

Nel mi ha detto a proposito: la mia esperienza non è stata tanto profonda da permettermi di andare oltre la Luce e la Presenza, ma so che quando arriverà il momento e il mio corpo fisico morirà, continuerò a vivere nella Luce e nella Vita, e lassù troverò il mondo intero.

E infine, il mio amico Steve, in una delle sue lettere ricordava quali sono gli insegnamenti essenziali della NDE in proposito:

Si tratta di una vita che non ha fine... abbiamo questa Luce in noi. Dentro siamo fatti come lei. Siamo creati per diventare come la persona composta della Luce intensa e piena d'amore che ci accoglie alla fine del tunnel.

Con simili esperienze complete di visioni ultraterrene che hanno istruito i nostri amici, non dobbiamo meravigliarci che i ritornati nell'insieme credano fermamente in una vita dell'aldilà che viene ribadita da una fede incrollabile. Per capire meglio il loro pensiero, dobbiamo solo rivedere brevemente alcuni passaggi che esprimono qualche tipica opinione di alcuni ritornati da me incontrati, e con cui ho lavorato durante questi anni. Dunque, avendo già ottenuto l'accesso in questi regni un tempo oscuri e pieni di ombre, con l'aiuto illuminante della Luce, ecco cosa credono che accada dopo la vita:

So che c'è la vita dopo la morte! Nessuno può far vacillare la mia fede. Non ho alcun dubbio: c'è tanta pace e nulla da temere. Non so cosa c'è oltre la breve esperienza che ho fatto, ma quella è stata sufficiente... so solo che non dobbiamo temere la morte... l'agonia, caso mai...

Quando sono entrato nella Luce... l'atmosfera, l'energia, era pura energia totale, conoscenza assoluta, amore completo: tutto ciò che la riguarda comprende senza dubbio un'altra vita dopo la morte... dopo questa esperienza, non mi preoccupa molto il decesso naturale... perché se la morte è qualcosa, qualsiasi cosa che somigli a ciò che ho vissuto, allora deve essere l'esperienza più bella che possiamo aspettarci, la cosa assolutamente più meravigliosa.

Ho un messaggio per gli altri che vivono una vita normale sulla terra: "C'è di più". La nostra identità continuerà ad esistere, in modo migliore in tutti i sensi. Gli amici non si perdono. Conoscerete bellezza, pace e amore, [e] quella Luce affettuosa che ci abbraccia e ci riempie non è altri che Dio.

Questa esperienza per me è stata una grazia perché adesso so con certezza che c'è una netta separazione tra il corpo e l'anima e c'è una vita dopo la morte.

Mi ha dato una risposta a ciò che penso ciascuno dovrebbe chiedersi una volta o l'altra in questa vita. Sì, esiste un aldilà! Più meraviglioso di qualsiasi cosa che possiamo anche solo immaginare. Una volta conosciuto, sapete che nulla può uguagliarlo. Lo sapete e basta.

Ciò che sorprende di queste affermazioni – che come vedrete fanno eco alle opinioni della maggior parte di ritornati – non è solo la similitudine delle interpretazioni personali, ma il tono di assoluta certezza che le caratterizza. In queste dichiarazioni, non solo troviamo un'espressione convenzionale della fede in un'altra vita, ma l'incrollabile asserzione di una verità spirituale che sembra immancabilmente trasmessa nella e attraverso la Luce. Perciò, cominciamo a vedere la forza della NDE, che non solo convince a credere in una vita nell'aldilà, ma sembra conferire una specie di *conoscenza* che da un punto di vista soggettivo è irreversibile. In breve, il tipico ritornato sa per certo che la vita non è un vicolo cieco, ma continua in una forma più ampia dopo che il corpo fisico ha infine cessato ogni funzione.

Il fatto che questi brani non siano semplicemente dei passaggi scelti tra varie opinioni può ugualmente essere dimostrato dai riferimenti a numerosi sondaggi statistici

sulle NDE condotti da vari ricercatori fin dall'inizio degli anni Ottanta. Uno dei primi studi, ad esempio, è stato effettuato dal cardiologo Michael Sabom, e poi pubblicato nel suo libro, *Recollection of Death*, nel 1982. Secondo i risultati del suo lavoro, in un campione di 61 ritornati, 47 oppure il 77%, hanno affermato che la NDE aveva rafforzato la loro convinzione in una vita dopo la morte. Nel mio più recente studio di ricerca, condotto su vasta scala, che ho intitolato *Progetto Omega*, ho scoperto che l'86% dei miei 74 ritornati ugualmente attribuivano alla loro esperienza una maggiore fede nella vita dopo la morte. Analogamente, in un nuovo studio di Cassandra Musgrave su 51 ritornati, si rileva che, mentre solo il 22% del campione "credeva fermamente" in una vita nell'aldilà prima della NDE, un pieno 92% dello stesso campione sosteneva di aver "fermamente creduto" dopo[2]. Forse le scoperte più convincenti, che fanno eco alle precedenti, provengono da uno studio di qualche anno fa condotto dalla ricercatrice australiana Cherie Sutherland. Esaminando 50 ritornati, australiani, ha rilevato che prima della loro esperienza, la fede nella vita dopo la morte era essenzialmente in proporzione "50:50": in altre parole circa la metà del campione credevano, mentre i rimanenti non credevano o, in alcuni casi, non si erano mai posti il problema. Dopo gli episodi, invece, non un solo ritornato rifiutava di credere in una qualche forma di vita dopo il decesso! In breve, in seguito alla NDE, le convinzioni in questione erano pressoché unanimi. Che gli intervistati avessero in precedenza creduto o meno, indifferentemente, e nonostante i come o i perché, la NDE è inequivocabilmente bastata a fugare ogni dubbio in tutti.

Il ripetersi continuo di queste affermazioni e il tono di certezza con cui sono pronunciate sono elementi essenziali per chi di noi è interessato a questi fenomeni. Abituati allo scetticismo degli scienziati e dei filosofi, e talvolta perfino le ambiguità insulse dei capi religiosi odierni, potremmo facilmente giustificare, se volessimo, un agnosticismo di moda sulla vita dell'aldilà o semplicemente relegare la fede nel cestino storico dei rifiuti delle chimere abbandonate. Ma quando una moltitudine di ritornati, provenienti da tutto il mondo – *compresi* scienziati, dottori, filosofi e anche religiosi – cominciano a parlare all'unisono della loro certezza riguardo ad una vita post-mortem, *basata sulla propria esperienza con la morte*, allora comincia ad apparire un imbarazzante squarcio nel muro della opinione convenzionale. Per parafrasare un vecchio slogan pubblicitario americano: "Quando la NDE comincia a parlare, la gente ascolta". E ascoltando, arriva, se non proprio a credere, almeno ad aprirsi nuovamente alla fede. Naturalmente, la testimonianza non settaria di tanti amici ritornati può solo rinforzare la fede preesistente di chi era già pronto a credere riguardo a questa questione.

In breve, anche in questo caso possiamo già distinguere un altro aspetto della NDE nella sua funzione di virus benigno. La sempre maggior conoscenza da parte di un vasto pubblico degli effetti di queste esperienze sulla fede nella vita dopo la morte sta imponendo una nuova considerazione in materia, e per molti sembra che la certezza univoca dei ritornati su questo punto sia stata molto convincente. Di conseguenza, l'attenzione volta alle NDE in questi giorni non solo ha generato una nuova concezione della morte, come ho sostenuto nel precedente capitolo, ma sta attualmente *rinnovando* una fede tradizionale nell'altra vita che sembrava ormai destinata al dimenticatoio del mondo laico moderno.

[2] Cassandra Musgrave, "The Near-Death Experience: A Study of Transformation", pag. 194.

L'impatto delle testimonianze delle NDE sulla fede nell'esistenza della vita dopo la morte

Chiunque viene a conoscenza delle NDE deve inevitabilmente pensare alla vita dopo la morte. Per quanto gli scettici possano mettere in guardia contro conclusioni affrettate sul *dopo-morte* tratte dai racconti dei *mancati* defunti, la promessa implicita della NDE continua ad esercitare un potente e persuasivo richiamo. In effetti, chiunque, compresi i critici, comprendono che molte persone dei nostri tempi sono rimaste affascinate dalle NDE, non solo perché indicano che il momento del trapasso è caratterizzato da stupefacente splendore e gioia al di là della nostra umana comprensione. No, si tratta piuttosto dell'indiscussa deduzione che questo tipo di esperienza *continua*, che c'è davvero una vita dopo il trapasso e che, inoltre, sarà magnifica.

Certamente, questa è un'ottima ragione per cui le NDE, non appena sono state divulgate attraverso il lavoro di Elisabeth Kübler-Ross e Raymond Moody circa un quarto di secolo fa, hanno destato l'immaginazione del pubblico nel mondo occidentale, e per gli stessi motivi la NDE *perdura* come argomento di diffuso interesse fino ai nostri giorni. Nella prima parte di questo capitolo, ho cercato di illustrare esattamente il quadro della morte e quel che c'è oltre, utilizzando le pennellate delle descrizioni dei ritornati, che si sono dimostrate avvincenti quanto splendide. Ovviamente, nonostante la prevalenza e l'attualità dello scetticismo postmoderno, qualcosa in molti di noi brama ancora ardentemente che queste visioni dell'aldilà siano vere e freme alla possibilità che la NDE, infine, offra una qualche prova documentata che le cose stanno davvero così.

E, dunque, è lecito chiedersi, dopo tanti anni di diffusione di notizie sulle esperienze di premorte: quale è stato l'effetto di tutte queste testimonianze sulle opinioni del pubblico riguardo la vita dopo la morte? Le NDE hanno fatto qualche differenza?

Ancora una volta è sorprendente che, per quanto ne sappia, non abbiamo dati che si riferiscono a sondaggi su vasta scala da esibire, per dimostrare che la gente informata sulle NDE e le sue implicazioni, oppure interessata al fenomeno, si convince della esistenza di una vita dopo il trapasso. Personalmente non dubito che, una volta portata a termine una tale indagine, i risultati siano chiari su questo punto, ma finché non abbiamo i dati alla mano, dobbiamo accontentarci delle scoperte ottenute da altre ricerche. E, a proposito, voglio citare brevemente due miei sondaggi sull'argomento.

La prima piccola indagine di cui voglio parlarvi è stata già illustrata nel nono capitolo, in relazione all'ipotesi del virus benigno. Come forse ricorderete, ho intervistato due volte gli studenti presenti al corso sulle NDE alla fine del semestre (e, a dire il vero, una mia collega ha fatto lo stesso per un corso simile da lei tenuto in un'altra università), per vedere se c'era stato qualche cambiamento in alcune delle loro convinzioni o atteggiamenti. Una delle domande del questionario riguardava la fede nella vita dopo la morte. In generale, una media del 82% degli studenti in questi tre sondaggi ha affermato che l'acquisizione delle nozioni sulle NDE, ottenuta mediante questi corsi, aveva rafforzato la fede in una vita dell'aldilà. In altre parole, anche in questo caso, la loro reazione fa eco al reale effetto delle NDE, e perciò costituisce una prova a sostegno dell'ipotesi del virus benigno.

Queste scoperte sono di notevole interesse anche per tre altre ragioni, che forse vi sono sfuggite. La prima è che, secondo una prima inchiesta svolta all'inizio del corso, in gran parte gli studenti che partecipavano alle lezioni erano venuti già convinti in

qualche maniera dell'esistenza di un'altra vita. Ciononostante, più di quattro su cinque di questi studenti hanno notato una *maggiore e più forte* convinzione dopo aver terminato le lezioni. In secondo luogo, non un solo studente presente ai corsi ha mostrato ulteriori dubbi sull'esistenza della vita dopo la morte alla fine delle lezioni.

Infine, i commenti personali scritti dagli studenti sui questionari, nonché sulle relazioni a tema, hanno dimostrato quanto profondamente molti ragazzi erano stati colpiti dalle testimonianze udite durante i sei mesi del corso, e non solo per quanto riguarda l'argomento della vita nell'aldilà.

Il secondo testo che ha una certa rilevanza in materia si intitola *Progetto Omega.* Spero ricorderete che parte di quel sondaggio prevedeva un campione di 74 scampati alla morte o ritornati, messi a confronto con un gruppo di controllo di 54 persone che non avevano mai avuto una NDE, ma erano ugualmente interessate al fenomeno. In questo caso i dati ottenuti dal secondo gruppo sono significativi. Ancora una volta, sulla domanda che riguardava esclusivamente la vita dopo la morte, più dell'80% di questo campione hanno dichiarato che *dal momento in cui* si erano interessati alle NDE, la loro convinzione riguardo ad un'altra vita era molto più salda.

Naturalmente, come abbiamo già indicato in questo libro, ci sono documenti in abbondanza, in particolare lettere, conservate nei miei archivi, che suggeriscono il ripetersi degli stessi effetti, ma voglio risparmiarvi un'altra sfilza di cifre e percentuali a sostegno di tali affermazioni. La questione è questa: sebbene non possiamo dire in base a studi precedenti e alle mie fonti epistolari che la semplice conoscenza delle NDE *necessariamente* rinsalda la fede di una vita dopo la morte, purché si sia aperti e interessati all'argomento, con molta probabilità si noterà un cambiamento di orientamento verso le opinioni dei ritornati, specialmente rispetto al problema del proseguimento della vita nell'aldilà. La testimonianza di questi ultimi ancora una volta indica una notevole influenza sugli ascoltatori.

Ma per mettere in luce questa questione, devo ricordarvi che al momento voi – un campione formato da una persona – siete il solo o la sola che conta veramente. Ovviamente, se siete arrivati a leggere il libro fino a questo punto, allora siete tra coloro che sono diventati interessati all'argomento, se già non lo eravate prima, tanto per cominciare. E come un qualsiasi studente che ha partecipato ad uno dei miei corsi, anche voi avete ascoltato, anzi letto molte notizie sulle NDE, compreso naturalmente il materiale di questo capitolo dedicato alle visioni di un presunto aldilà. Perciò sarebbe opportuno concedervi alcuni minuti per riflettere sul modo in cui tutti questi dati hanno modificato le vostre idee sulla vita e sulla morte. Se riuscite a ricordare cosa pensavate a proposito di questo problema prima di leggere questo libro, potrete valutare se, e fino a che punto la lettura vi ha persuaso. Naturalmente, come molti dei miei studenti, potreste aver aperto questo libro già ben disposti a credere in una qualche forma di altra esistenza; tuttavia come loro, esaminando la questione più attentamente, potreste aver notato qualche importante cambiamento qualitativo riguardo al vostro concetto di una vita oltre la morte, come anche un mutamento generale nella convinzione che quella vita è riservata anche a voi. In ogni caso, vorrei chiedervi di riflettere per qualche momento se pensate che il materiale presentato in questo libro, specialmente negli ultimi due capitoli, abbia influenzato i vostri atteggiamenti verso la morte e la fede in una vita oltre l'attuale. Quando vi immaginate alle soglie della morte, cosa vedete adesso? E cosa pensate che accadrà non appena avrete attraversato quel passaggio?

Visualizzare l'aldilà

L'eminente psichiatra Carl Gustav Jung, che ha avuto egli stesso un'esperienza di premorte poco prima dei settant'anni, suggeriva caldamente di fare proprio questo tipo di esercizio. Nel suo celebre saggio *Ricordi, sogni, riflessioni*, esorta i suoi lettori come segue:

> Un uomo dovrebbe poter dire di aver fatto del suo meglio per formarsi un concetto della vita oltre la morte, o per creare una qualche immagine di essa, anche se dovesse confessare di non esservi riuscito. Non averlo fatto significa aver perso qualcosa di vitale importanza[3].

Tuttavia, a rischio di contraddire un grande uomo, ho qualche obiezione ad eccedere nella pratica di questo esercizio. Credo che per i nostri scopi basta essere convinti che qualcosa, e qualcosa di veramente inconcepibile e splendido, può attenderci quando varchiamo quella soglia per entrare nella Luce, ma personalmente sono restio ad immaginare cosa succederà nei particolari[4]. Sotto questo punto di vista, il mio atteggiamento richiama piuttosto un amico ritornato che ho presentato in precedenza in questo capitolo, il quale dopo aver confermato la sua assoluta certezza in un'altra vita, ha detto: "Non so cosa c'è oltre la breve esperienza che ho fatto, ma quella è stata sufficiente".

Ci sono alcune ragioni che spiegano la mia riluttanza a seguire i consigli di Jung alla lettera. Prima di tutto, credo che i dettagli del viaggio ultraterreno alla fine possono variare a tal punto che dimostreremmo solo una forma di grossolana arroganza se provassimo ad immaginare quale sarà il percorso in ogni caso individuale, anche se sappiamo dai racconti letti che il viaggio personale dopo la morte deve pur cominciare seguendo la traccia comune che conosciamo ormai tanto bene. Come abbiamo visto, si comincia con la pura Luce dello splendore divino e incondizionato dell'anima, e poi, probabilmente, dopo l'esame retrospettivo ed altri elementi comuni alle altre esperienze, la storia deve necessariamente svilupparsi in diverse situazioni che sono caratteristiche del viaggio ultraterreno di ciascuna persona, che non può essere previsto con la sola conoscenza delle NDE.

In secondo luogo, per quanto possiamo essere abituati al linguaggio degli scampati alla morte, direi che l'*essenza* di queste esperienze trascende tutte le rappresentazioni linguistiche o immaginarie a noi accessibili nello stato ordinario di veglia della coscienza. Perciò, nel tentativo di concepire la natura del mondo ultraterreno nei particolari, non solo rischiamo di apparire *alquanto superbi*, ma corriamo anche il rischio di trasformare un'esperienza piena di sfumature simboliche e cosparsa di barlumi di una coscienza più elevata in qualcosa che segue alla lettera le descrizioni, e quindi in un episodio banale o altrimenti affollato di linguaggio figurato stereotipato e convenzionale. Di sicuro, nonostante le nostre conoscenze sulle NDE, il viaggio personale nell'aldilà sarà come la descrizione dell'universo di J.S. Haldane. Per echeggiare il suo *motto*: la nostra morte non solo sarà più sorprendente di quella che crediamo, ma sarà anche più inverosimile di quella che *possiamo* supporre. Certo, non voglio con questo sottinten-

[3] *Memories, Dreams, Reflections*, pag. 302.

[4] Per un approccio alternativo all'altra dimensione, vedere il mio saggio: "Shamanic Initiation, Imaginal Worlds and Light after Death".

dere che la nostra esperienza post-mortem sarà *strana*, ma solo che probabilmente sarà così diversa da ciò che abbiamo potuto immaginare, che non vale la pena di sprecare troppe energie a persuaderci di sapere più di quanto in effetti sappiamo.

La terza ragione consiste in questo: io credo che concentrarsi troppo sull'aldilà in tale modo è spesso una distrazione, una specie di sirena che può distoglierci dall'insegnamento fondamentale che siamo giunti in un corpo per imparare, e fare esperienze in questa dimensione. Questo è un concetto che voglio approfondire e sul quale voglio tornare tra breve.

Prima di farlo, però, sarà bene spiegare ciò che ho appena scritto per evitare che sorgano grossi malintesi. *Non* sto affatto tentando di dire che non serve studiare e meditare sulla vasta letteratura specifica oggi disponibile, che tratta un'enorme quantità di prove che attestano l'esistenza di un'altra dimensione. Così come è utile leggere altre opere massicce che intendono descrivere la natura della vita dell'aldilà. La mia biblioteca, ad esempio, contiene molti volumi di entrambi i tipi, e sono felice di averli letti. Ci sono molti libri, infatti, che sono pieni di storie, comunicazioni dall'aldilà o visioni sul letto di morte, e ancora episodi che trovano una spiegazione logica a livello reincarnativo o regressioni a possibili stati di coscienza tra le varie vite, le cui scoperte sono molto coerenti con gli sviluppi delle NDE e con l'ipotesi della sopravvivenza in seguito alla morte del corpo. E se avessi voluto, avrei potuto citare in questo capitolo molti di questi casi, o presentarne alcuni da me studiati, che avrebbero fornito ulteriori prove a sostegno di un altro regno, e avrebbero contribuito a immaginarlo nel modo suggerito da Jung. Analogamente, sarebbe stato possibile estendere il viaggio sul sentiero delle NDE che si interrompe all'ingresso che porta alla Luce, avvalendomi del materiale proveniente da vari iniziati alle cose dello spirito, che sostengono di aver esplorato le dimore che ci attendono nei regni dell'aldilà[5]. Quindi, se vi sentite attratti da questo tipo di letture, non avrete difficoltà a trovare molti testi a riguardo.

Come vedete, invece, ho evitato di prendere questa direzione per le ragioni che ho spiegato. Il mio scopo in questo capitolo era molto più specifico e mirato. Volevo solo rendervi più consapevoli di quanto forse eravate di una sola realtà: *le NDE portano a credere in una vita dopo la morte*. Punto. Ecco perché ho scelto quei casi all'inizio del capitolo. Intendevo mostrarvi cosa nelle NDE convince i ritornati del fatto che dopo morti si continua a vivere, e quanto questa opinione sia diffusa in generale, tra gli amici scampati alla morte.

Dunque, il motivo per cui mi sono astenuto dal menzionare altri particolari in queste pagine, ha molto a che fare con l'ultima delle mie ragioni alla quale ora ritorno. Io credo in effetti, che indugiare sulla natura del regno ultraterreno può distoglierci dal mantenere il nostro interesse ed attenzione su *questa* vita, in cui dobbiamo mettere in atto gli insegnamenti ricevuti dalla Luce. Per me e per tutti noi che abbiamo lavorato al libro, la vera promessa della NDE non consiste tanto in quello che suggerisce a proposito dell'altra vita – per quanto quelle fugaci visioni siano fonte di conforto e ispirazione – ma in ciò che consiglia sul modo migliore per vivere *adesso*. Dopo tutto, non siamo

[5] Per un recente tentativo, proprio di questo tipo, vedere l'ultimo libro di Leon Rhodes dal titolo: *Tunnel to Eternity: Beyond Near-Death*, che propone gli scritti del grande saggio e veggente Emanuel Swedenborg, che estende le rivelazioni della NDE fino ai regni dell'aldilà.

ancora morti! Potete leggere questo libro per essere rassicurati sulla natura della morte, ed io spero e confido che lo siate davvero, ma il mio scopo nello scrivere quest'opera è quello di permettervi di imparare dalle NDE come vivere, o come migliorare la vostra vita, con una maggiore autoconsapevolezza, autocompassione e interesse per il prossimo. Vivete al meglio, e la morte penserà a se stessa.

C'è anche un altro rischio più subdolo, che potrebbe emergere da un eccessivo interessamento per i continui riferimenti all'immortalità della NDE, sebbene dubiti che un attento lettore di questo libro possa cadere nella trappola. In poche parole: la diffusa pubblicità ricevuta dal fenomeno delle NDE e la speranza di poter accedere ad una vita che verrà potrebbero benissimo sedurre molte persone, favorendo un atteggiamento di comoda autoindulgenza. La Luce, dopo tutto, sembra splendere su tutti con la suo fulgore che accoglie senza condizioni, e ciascuno, come abbiamo visto, sembra poter accedere all'eternità in un'atmosfera di puro amore dilagante, che rivela l'anima nella sua beata, immanente divinità. In ogni caso, enfatizzare *solo* la Luce, o presumere che da sola sistemerà tutte le cose dopo la nostra dipartita, senza alcuna distinzione rispetto al nostro modo di vivere, è secondo il mio parere un'interpretazione semplicistica e ingannevole delle implicazioni emerse dalla ricerca seria sulle NDE. Ecco perché ho insistito in questo libro a sottolineare l'importanza degli insegnamenti dell'esame retrospettivo, e in molte pagine ho ribadito che l'amore incondizionato e privo di giudizio della Luce non significa che tutti i comportamenti sono ugualmente accettabili, né tanto meno, che "tutto è permesso".

Al contrario, ecco ciò che vuole insegnare davvero la NDE sulla vita dopo il decesso: anche in questo stesso momento e durante tutta la nostra vita, noi scriviamo la sceneggiatura che deciderà il viaggio postumo dell'anima – e nessun altro all'infuori di noi è l'artefice del destino dell'anima dopo il trapasso. La Luce può invero riflettere la nostra vera natura e dissolvere il personale senso del peccato, ma non può assolverci dalla responsabilità della nostra vita. Non solo ciò che siamo nella nostra essenza, ma come abbiamo, di fatto, vissuto sarà manifesto – e forse doloroso – dopo la morte.

Così, anche gli insegnamenti di questo capitolo, per quanto finora si siano riferiti ai potenziali sviluppi della NDE nell'altro mondo, servono a farci riflettere nuovamente su ciò che le NDE vogliono insegnare su come vivere in *questo* mondo. E chi meglio del grande poeta indiano Kabir, può rammentarci il giusto impiego della conoscenza ottenuta da questo fenomeno e da ciò che ha insegnato:

Amico, spera nell'Ospite mentre sei vivo.
Buttati nell'esperienza mentre sei vivo!
Pensa... e pensa... mentre sei vivo.
Ciò che chiami "salvezza" appartiene al tempo che precede la morte.
Se non spezzi le tue catene mentre sei vivo,
pensi forse
che lo spirito lo faccia dopo?...
Ciò che è trovato adesso è trovato dopo.
Se ora non trovi nulla,
finirai solamente in una dimora
nella Città della Morte[6].

[6] Tratto da Robert Bly, *The Kabir Book*, pagg. 24-25.

Tutto ciò non significa, però, che dobbiamo subito rivolgere ancora il nostro sguardo esclusivamente alle cose di questo mondo. Prima di farlo, ci sono ancora altri insegnamenti da imparare dalle NDE, che costituiscono in verità le più importanti rivelazioni tra tutte, e che svelano di gran lunga le più rilevanti conseguenze, secondo come scegliamo di vivere la nostra vita quotidiana. Questi insegnamenti, tuttavia, in un certo senso non sono semplicemente altri consigli da parte della Luce, ma sono gli insegnamenti *ultimi.* Ed essi arrivano a noi nella forma più completa e articolata, principalmente da coloro che sono effettivamente arrivati *oltre* la Luce, e dunque sono andati più lontano di ogni altro ritornato la cui storia avete letto finora. Infatti, pur essendo scampati alla morte, hanno compiuto tutto il cammino che porta ad essa.

13. Alla volta della fonte: gli insegnamenti conclusivi dalla Luce

La nostra esplorazione nei regni dell'oltretomba ci porta vicini al nucleo del mistero della creazione stessa, sebbene, naturalmente, noi possiamo solo ascoltare i racconti dei sopravvissuti alla morte che descrivono questa dimensione, e possiamo al massimo essere pervasi da meraviglia, ma mai dalla certezza su questo mistero ultimo.

Ciononostante, ci sono alcuni ritornati che sembra abbiano superato, e non di poco, i domini in cui di solito si svolge l'esperienza e a cui arrivano quasi tutti i sopravvissuti alla morte. Questi racconti di viaggi *oltre* la Luce, come vedrete, offrono una fugace visione finora non manifesta di un universo radioso, che invero sembra essere qualcosa di simile alla fonte ultima della stessa creazione. Dal punto di vista di queste esperienze straordinarie, le NDE che abbiamo esaminato fino a questo punto, per quanto splendide nei contenuti, sembrano incomplete e forse illustrano solo parte della verità che tutti desideriamo ardentemente conoscere. Dunque, i viaggi oltre la Luce, alcuni dei quali andrò a presentare tra breve, quasi sempre parlano o suggeriscono l'esistenza di una *seconda* Luce, che si può dire una specie di Luce Ultima, la fonte di ogni cosa, il luogo da cui proveniamo e a cui inevitabilmente ritorneremo. E coloro che hanno ricevuto la grazia non comune di giungervi sono quelli che forse hanno maggiori elementi in loro possesso per poter esprimere e spiegare a noi cosa potrebbe meritare l'appellativo di "insegnamenti ultimi dalla Luce", dai quali possono essere estratte, usando una frase associata alle più grandi tradizioni spirituali, le essenziali "parole di saggezza" delle NDE.

In questo capitolo, allora, che concluderà efficacemente la nostre lunghe riflessioni sul mistero e il significato della NDE, vorrei presentarvi alcune testimonianze di questo tipo di incontri, tra le più profonde e suggestive, le cui parole – per quanto possano esprimere i termini umani – possono svelare a noi quelle più occulte, infinite e sublimi rivelazioni. Mentre leggete queste storie, potrete trattenere in voi alcuni dei più ispirati concetti dagli insegnamenti della NDE; non si tratta solo di altri consigli, ma dei veri tesori della Luce che questi eccezionali ritornati hanno avuto il privilegio di conoscere e riferire a beneficio di tutti noi.

Mellen-Thomas Benedict

Non c'è alcun dubbio che il mio amico Mellen-Thomas Benedict è uno tra i ritornati più speciali che abbia mai incontrato. Attualmente vive in California, dove ha tra-

dotto in realtà con molto successo alcune tecniche basate sulla guarigione che proviene dalla Luce, in parte emerse dalle informazioni ricevute durante la sua NDE. La prima volta che ho visto Mellen è stato a Baltimora nel 1992. A quel tempo, sono rimasto molto colpito da lui e da un suo racconto molto schematico della NDE che aveva vissuto. In seguito mi sono messo in viaggio con alcuni amici, per trascorrere qualche tempo con Mellen nella città in cui viveva: Fayetteville, nel Nord Carolina. Durante quella visita, a novembre del 1992, ho registrato una cassetta di una conversazione informale e spontanea avuta con lui, in cui Mellen descriveva vari aspetti della sua insolitamente complessa e completa NDE, per me e i miei amici. Nelle righe che seguono, presenterò la versione trascritta di parte di quella conversazione, in cui racconta in particolare il suo viaggio verso ciò che lui stesso ha chiamato "una seconda Luce". Solo da questo estratto potrete capire perché, a mio avviso, la storia di Mellen è eccezionale e più eloquente di altre che ho ascoltato nel corso del mio lavoro di ricerca. Essa mostra anche cosa può accadere quando si ha un indomito desiderio di sapere il più possibile sulla natura della realtà stessa, e una presenza di spirito tale da fare le domande giuste anche al cospetto della Luce stessa[1].

Ecco in breve l'antefatto della NDE di Mellen: nel 1982, scoprì di essere molto malato a causa di una grave patologia cerebrale non diagnosticata in precedenza. Il responso dei medici gli dava ancora 6-8 mesi di vita. Durante questo periodo, infatti è "morto" per un intervallo che lui stesso suppone sia durato all'incirca più di un'ora e mezzo, e in qualche momento di questa pausa è avvenuta la sua intensissima NDE. Comincerò questo estratto della nostra conversazione, con la descrizione di Mellen delle fasi iniziali del suo incredibile viaggio:

> ...E subito dopo vedo che sono in piedi in questa stanza buia e il mio corpo giace sul letto, intorno a me c'è una certa oscurità... guardo in basso, mi vedo e dico: "Oh!". Sono alquanto stupito perché mi sento ancora vivo e reale. È come se fossi qui e laggiù contemporaneamente. In quel momento, più o meno, l'intera parete della camera si trasforma in una scena di una foresta oscura con il sole che sorge da dietro, e appare un sentiero che attraversa il bosco. Osservo quel sentiero e penso: "Amico mio, sarà proprio il caso di salire per quella strada, voglio proprio andare lassù". Comincio a muovermi e allora capisco subito: "Ecco! So cosa sta succedendo, sono morto. So che se salgo per quel sentiero e arrivo alla fine del bosco, sarà finita non appena entro in quella Luce".
> Ma tutto è così... così sereno e mi sento benissimo. Non mi sono mai sentito così in nessun momento trascorso sulla terra. Dunque, mi incammino – si fa per dire – per quel sentiero, e la Luce diventa sempre più grande. È diventata grandissima e comincio allora a vedere ciò che adesso chiamate ricordi del passato, o cose del genere, un riesame della vita insomma. E posso vedere le cose che mi hanno reso infelice, e come sono stato infelice e altre cose simili, così a quel punto dico: "Stop!". E tutto si ferma! Sono sorpreso, si è fermato! Così comprendo che deve trattarsi di un'esperienza interattiva perché io sono intervenuto parlando.

Questa scoperta da parte di Mellen che può veramente interagire con la Luce e non è costretto semplicemente a sottostare passivamente alla sua azione, è un'intuizione

[1] La storia completa della NDE di Mellen, così come l'ha raccontata, si trova nell'antologia di Lee W. Bailey e Jenny Jates, *The Near-Death Experience: a Reader*, pagg. 39-52.

brillante da parte sua, che gli permetterà di intraprendere un cammino molto diverso da quello riservato di solito alla maggioranza dei ritornati. Continua infatti:

> Dunque, subito dopo, mi accorgo di dirigermi verso questa Luce. Sembra quasi un tunnel. Arrivo alla Luce e dico ancora "Stop!" e mi fermo. Poi dico... non ricordo le parole esatte, ma intendo qualcosa come: "Credo di sapere cosa Sei, ma voglio sapere da te cosa Sei *veramente*. Voglio dire, rivelati, cosa è questa Luce? Ho sentito dire che si tratta di Gesù, o di questo o quell'altro". E allora, in quel momento la Luce si rivela a me ad un livello che non avevo mai raggiunto prima. Non posso ripetere la risposta, è più che altro una comprensione telepatica, molto intensa. La posso sentire, posso sentire questa Luce. E la Luce per l'appunto reagisce e si rivela ad un altro livello, ed il messaggio è: "Sì, [per] quasi tutti, dipende dalla loro provenienza, può essere Gesù, Buddha, o anche Krishna, o qualsiasi altra personificazione".
> Ma io continuo. "Sì, ma cosa sei *veramente*?". Allora la Luce si trasforma... l'unica cosa che posso dire [è che] si trasforma in una matrice, un mandala di anime umane, e vedo che quello che chiamiamo il nostro sé superiore, che appartiene a ciascuno di noi, è una matrice. È anche un canale che congiunge alla fonte. Ciascuno di noi proviene direttamente, nella forma di esperienza diretta [dalla] fonte. E mi è molto chiaro che tutti i sé superiori sono collegati in un'entità unica, tutti gli esseri umani sono collegati come un solo essere, siamo in effetti la stessa entità; diversi aspetti dello stesso essere. E vedo questo mandala di anime umane. È la cosa più stupefacente che abbia mai visto. Ecco, [la voce trema], entro semplicemente in esso, subito [balbetta], è impressionante [gli manca il respiro] sono come sommerso. È come trovare tutto l'amore che hai sempre desiderato, ed è il genere di amore che cura, guarisce, rigenera.

Ma per quanto Mellen a questo punto sia sopraffatto da siffatta esperienza, non desiste dai suoi tentativi di ottenere le risposte ultime.

> E più penetro in esso e più ripeto: "Voglio sapere, voglio davvero sapere che sta succedendo". E non smetto di dire: "Voglio sapere, voglio sapere". Allora vengo *avvolto completamente* dalla Luce e... zoom incredibilmente mi sembra di *attraversarla* sfrecciando come un baleno! E dunque passo a velocità supersonica *attraverso* di essa. Sai, come quando si supera la barriera del suono! E se potete immaginare come si presenta il sé superiore... è come un canale, più che un essere, un cordone ombelicale o qualcosa di simile. Adesso mi sembra di essere spinto a gran velocità da qualche parte. Non so se mi muovo in una qualche direzione nello spazio, ma all'improvviso vedo che il mondo sparisce dalla scena, insieme al sistema solare, e vedo le galassie... e così via.
> Infine ho la sensazione di passare attraverso ogni cosa che sia mai esistita. Vedo tutto – le galassie che diventano come piccole stelle, e gli ammassi galattici, e mondi su mondi, e i regni composti di energia – è una vista semplicemente stupefacente e incredibile. Mi sento sfrecciare da qualche parte, ma credo che in effetti è la mia coscienza che si espande ad immensa velocità. Avviene tutto così in fretta, eppure tutti i dettagli sono chiarissimi... poi appare davanti a me un'altra Luce e quando entro anche in *questa*, mi sento come [pausa] *dissolvere*, o qualcosa del genere. Allora in quel momento capisco che ho *attraversato* il Big Bang. Si tratta della Luce Prima mai esistita e io vivo il Big Bang. Ecco cosa succede, passo attraverso questa membrana ed entro in questo... credo che gli antichi lo hanno chiamato Nulla. All'improvviso sono in questo nulla e sono consapevole di tutto ciò che è stato creato. Mi pare di vedere con gli occhi di Dio, sono diventato Dio.
> Ken: Sei giunto alla fonte di tutto?!
> Mellen: Sì. In un attimo non sono più io. L'unica cosa che posso dire è che vedo con gli occhi

di Dio. Subito capisco il perché di ogni atomo, e posso vedere *tutto*. Rimango in quello spazio, non so per quanto. E so che qualcosa di molto profondo sta accadendo.
Poi l'esperienza si ripete a ritroso. Ripasso attraverso il Big Bang e capisco allora che tutte le cose, dal momento del Big Bang, da quando è stato pronunciato per la prima volta quello che chiamano il Verbo, è in realtà la prima vibrazione. Non c'era un luogo prima di qualsiasi vibrazione.

Mentre incomincia il suo viaggio di ritorno, Mellen riceve una serie di altre rivelazioni sulla natura della realtà e dello spirito. Di seguito riassumerò il suo racconto con alcune delle sue osservazioni riguardo a ciò che ha scoperto sull'immanenza di Dio, in questa parte del suo straordinario viaggio:

La cosa interessante è che entro in questo Nulla, e ritorno con la cognizione che Dio non è lì. Dio è qui [ride]. Ecco come vanno le cose. Quindi la costante ricerca della razza umana e i tentativi di andare a cercare Dio altrove... Dio ci ha dato *tutto*, tutto è qui... ecco dov'è. E ciò che stiamo vivendo adesso consiste nella esplorazione di Dio di Se Stesso attraverso di noi. La gente è così indaffarata a cercare di diventare Dio che dovrebbe capire che siamo già Dio, e Dio sta diventando noi. Ecco come stanno le cose.

Infine Mellen ritorna a ciò che chiama "la prima Luce", attraverso l'accesso della quale è riuscito, con le sue incessanti domande a penetrare, forse, la fonte ultima della creazione stessa. Ma la sua visione, al ritorno, non è uguale all'andata:

Quando ritorno alla prima Luce – e tra la seconda e la prima Luce accade qualcosa di sensazionale [che di seguito accenno soltanto] – è come una marcia indietro, ma stavolta posso vedere tutto nella sua forma energetica, nella sua pura essenza, come se potessi vederti nella tua composizione atomica. E credimi, è una visione straordinaria vedere l'intero universo come lo conosciamo nella sua forma energetica; con tutte le sue parti che interagiscono a vicenda, e tutte le cose che hanno una dimora e delle reazioni e delle risonanze. È come una danza incredibile che prosegue all'infinito. Quindi c'è la seconda Luce, poi la matrice in cui entro che attraverso nuovamente e a questo punto...
Ken (interrompendo): Ti appare ancora come una matrice di anime umane?
Mellen: Oh sì! Certo! Ma più che anime umane. Queste anime sono parte di essa. Quello che vedo mentre ritorno è l'insieme di Gaia (pianeta terra), e questo prima di aver mai sentito parlare di Gaia. Vedo che il sistema solare in cui viviamo e il nostro corpo più vasto, anche se limitato. Questo nostro corpo localizzato e noi siamo molto più estesi di quanto possiamo immaginare. Vedo che il sistema solare è il nostro corpo. Io sono parte di esso e la terra è questo grande essere creato che siamo noi. E noi siamo la parte di esso che sa che è così. Ma siamo solo parte di esso, non siamo tutto, ma siamo la parte che sa di essere.

Alla fine della nostra conversazione, ho provato a chiarire e trarre l'essenza di ciò che Mellen ha cercato di comunicare attraverso la descrizione del viaggio nella seconda Luce e oltre:

Ken: Quando hai parlato della prima parte della tua esperienza, sembrava che, in un certo senso, dicessi che la tua coscienza andava indietro attraversando il tempo a ritroso, fino a 15 miliardi di anni fa, al Big Bang, appunto. Volevi intendere questo con il termine di seconda Luce?
Mellen: Sì.

Ken: Essenzialmente ciò che hai percepito come seconda Luce, allora, è stato il ritorno al globo incandescente che ha creato tutto l'universo fisico. Dopo di che, possiamo dire che, attraverso il Big Bang in se stesso, sei andato indietro nel tempo, fino ad arrivare al Nulla e poi ci sono state le rivelazioni che hai menzionato. In seguito, è stato come se intraprendessi un viaggio di ritorno, osservando il tutto dalla prospettiva di Dio, anzi come hai detto, con gli occhi di Dio, vedendo la forma di pura energia dell'universo, e arrivando infine al tuo particolare quartiere, che però vedevi nel suo contesto cosmico. È così?
Mellen: Sì. Avrei dovuto chiarire questo aspetto perché ho trascorso qualche tempo con la Luce al mio ritorno. Quando mi trovavo nel Nulla, avevo la sensazione di essere consapevole delle cose prima che fossero create.

Come ho accennato all'inizio i brani della nostra conversazione riportati in queste pagine si riferiscono solo a parte della NDE di Mellen, ma credo che siano sufficienti a illustrare che la sua visione esprime una assoluta totalità, in cui tutte le cose sono collegate in una rete cosmica vivente di unità organica. L'universo visibile è composto da campi vibratori inseriti in altri campi, in una danza di squisita armonia in cui, come ha detto Blake: "l'energia è una delizia eterna", e ogni cosa canta l'immanente presenza di Dio. Nel suo nucleo, che si sprigiona dal Nulla, c'è quella Luce Radiosa, che alcuni hanno chiamato il Sole Centrale, e che in senso metaforico può essere rappresentato in termini fisici con Big Bang, la genesi di tutte le cose, compresa la polvere di stelle che siamo noi. Poiché tutte le cose sono in verità una, nell'ambito di questa prospettiva della vita, noi esseri umani – e anzi tutte le creature viventi – siamo un corpo indivisibile e, in quanto tale, non separato da Dio, ma piuttosto la sua stessa manifestazione.

Questa è la concezione dell'universo, almeno secondo la percezioni di Mellen. Ma il viaggio da lui intrapreso che ha rivelato tali meraviglie non è stato unicamente un privilegio del nostro amico. Sembra che altri scampati al regno dei più abbiano raggiunto la stessa fonte vista da Mellen, e le relative rivelazioni che hanno riferito al ritorno coincidono in gran parte con le sue. In breve, come la stessa NDE, i viaggi che giungono alla meta della Luce primordiale, sebbene prerogativa di poche persone, nell'insieme sembrano proporre concetti comuni e la visione ricorrente della natura ultima della realtà. Ciascuno, però, racconta la sua versione in modo diverso, pur utilizzando simili metafore. Leggiamo dunque qualche altro brano così da afferrare con maggiore chiarezza le verità preziose che questi specialissimi ospiti dell'aldilà desiderano tanto comunicarci.

Howard Storm

Howard Storm, prima della sua NDE, era un professore di arte ateo. Dopo invece, è diventato un ministro di Dio. Ovviamente, qualcosa di ontologicamente sconvolgente deve essere accaduto a Howard per indurlo a questa completa conversione, e se leggeste la sua NDE in tutte le sue sfumature, la vostra curiosità sarebbe del tutto soddisfatta[2]. La sua esperienza di premorte, tuttavia, è stata estremamente complessa, poiché comprende elementi infernali e paradisiaci in successione e non può essere facilmente riassunta, tanto meno riproposta per intero in queste pagine. Quindi, mi limiterò ad un

[2] La versione più completa della NDE di Howard Storm, così come l'ha raccontata, si trova in un libro che ho letto di Judith Cressy, *The Near-Death Experience: Mysticism or Madness*, 1994, pagg. 19-34.

solo passaggio, che si riferisce in particolare al concetto di una fonte centrale radiante, di un'intelligenza ovunque diffusa e penetrante, come anche Mellen ha spiegato.

Prima di leggere questo brano tratto dalla sua NDE, però, voglio dirvi qualcosa a proposito di Howard, che conosco solo attraverso la corrispondenza ed alcune conversazioni telefoniche che abbiamo avuto, compresa un'intervista di 45 minuti effettuata via telefono il 21 gennaio 1993. Per cominciare, vorrei parlarvi in breve delle circostanze che hanno causato l'esperienza, e che risalgono alla fine di un viaggio in Europa di tre settimane a scopo di studio, organizzato da lui per un gruppo di studenti di arte. Il primo giugno del 1985 si trovava a Parigi, e mentre era nella sua camera d'albergo, cadde a terra in preda ad un insopportabile dolore, come se fosse stato colpito da un'arma da fuoco. Dopo la visita, il dottore disse che si trattava di perforazione al duodeno, una patologia che avrebbe causato la morte se non si fosse intervenuti subito chirurgicamente. Quindi fu trasportato in un grande ospedale di Parigi, dove alcune ore dopo, ancora in attesa dell'operazione che doveva salvargli la vita, ebbe la sua NDE.

Ad un certo punto, dopo alcuni episodi estremamente spaventosi, Howard, nonostante i molti anni trascorsi all'insegna dell'ateismo, cominciò a pregare, e sembra che in risposta alla sua supplica sincera un essere radioso di Luce, che emanava "più amore di quanto si possa mai immaginare", lo salvò. Da questo momento vediamo come Howard descrive, con le sue parole, i fatti accaduti in seguito, in un'intervista raccolta da Judith Cressy[3]:

> Mi amava con una forza intensissima. Dopo ciò che avevo passato, essere assolutamente conosciuto, accettato e amato profondamente da questa Entità di Luce era qualcosa che superava tutto ciò che avevo provato o che avrei potuto immaginare. Cominciai a piangere e le lacrime continuavano a scendere senza sosta.
>
> Mi sollevai in alto, avvolto da questo essere luminoso. Prima gradualmente, poi come un razzo che si muove a gran velocità, sfrecciamo via da quel luogo oscuro e terribile. Ebbi la sensazione di aver attraversato un'enorme distanza, vidi una vasta area illuminata che somigliava ad una galassia. Nel centro c'era una concentrazione luminosa brillantissima. Intorno al nucleo, milioni di sfere di Luce volavano avanti e indietro, entrando e uscendo da un grandioso Essere nel centro.
>
> La radiosità che emanava dalle sfere luminose era composta da meravigliosi e delicati colori di una tonalità e intensità che superava qualsiasi altra sfumatura che io, da artista, avessi mai visto. Sembrava quasi di vedere l'opalescenza racchiusa in una perla bianchissima o in un brillante puro.
>
> Mentre ci avvicinavamo al grande nucleo splendente, mi sentivo pervaso da una vibrazione palpabile che percepivo come intense sensazioni e pensieri. Ho poi saputo che le persone che hanno queste esperienze di premorte dicono di essere state oggetto di un'effusione di sapienza completa durante i loro incontri con la Luce. Tuttavia, se si chiede loro cosa ricordano, non riescono che a riferire poche cose specifiche, nella migliore delle ipotesi. A me è accaduto lo stesso. Al momento sentivo di essere in contatto con ogni cosa, ma poi non sono riuscito a ricordare quella conoscenza. E c'è stato un lasso di tempo, durante la mia permanenza nella

[3] J. Cressy, op. cit.; preferisco riportare l'intervista della Cressy, perché rispetto alla mia, Howard parla espressamente dei temi che mi interessano in questo contesto.

grande Luce, in cui ero al di là di ogni pensiero. Non è possibile definire a parole lo scambio che è avvenuto. In parole povere, sapevo che Dio mi amava.

Ancora, abbiamo lo stesso succedersi di temi ricorrenti: un "viaggio" (e Howard nella intervista con me ha confermato che il termine "viaggio" era adatto) verso un punto centrale di enorme Luce (sempre nella stessa intervista l'ha definita un immenso "ammasso" di luci con un nucleo la cui luminosità superava ogni altra, e che percepiva come se fosse vista da lontano), da cui si sprigionavano emanazioni di intenso amore e sapienza totale.

Norman Paulsen

Benché le esperienze di viaggi verso una fonte centrale della creazione che contiene tutto l'amore e la conoscenza siano rari nelle NDE, non sono naturalmente limitate alle persone minacciate da patologie o mali mortali. In alcuni casi, ad esempio, sembra che chi pratica una profonda meditazione possa compiere viaggi simili. Una tale persona, con cui ho avuto il piacere di trascorrere alcuni giorni nell'estate del 1987, è lo scrittore Norman Paulsen, un maestro spirituale che merita questo titolo, da lungo tempo allievo del famosissimo maestro indiano Paramahansa Yogananda. Paulsen ha scritto la storia della sua vita straordinaria e delle esperienze spirituali (che, a proposito, comprendono *varie* esperienze di premorte, che non approfondiremo in questo contesto) in un libro affascinante intitolato *Christ Consciousness*[4] da cui è tratto il seguente racconto.

L'esperienza che voglio narrare è avvenuta durante una meditazione di sette ore che ha impegnato Paulsen il 4 febbraio del 1952. In quel momento stava praticando una forma di kriya yoga, che aveva imparato dal suo guru Yogananda. Dovremmo notare, in questo contesto, che lo stesso Paulsen definisce la sua esperienza un "viaggio nel centro del Grande Sole Centrale". Presenterò adesso un breve sommario di alcune delle caratteristiche principali di questo viaggio, con citazioni selezionate dello stesso autore.

Mentre è assorto e scivola sempre più nel suo stato meditativo, si rende conto di una "tremenda ed intensa energia" alla base della colonna vertebrale, che sale verso l'alto come una fiamma [forse, ha attivato il meccanismo noto come Kundalini]. Con la testa rivolta indietro, vede davanti a lui una... "colossale sfera splendente... che sfreccia verso di me! C'è una voce incredibile e mervigliosa che sembra giungere da ogni parte e dice: '*Figlio mio, sei pronto a morire oggi e seguirmi*'?... 'Sì, mio signore, sono pronto a morire e venire con te'. Non ho alcuna paura. Sto per morire e andare con colui che amo più di ogni altra cosa. Questa sfavillante sfera pulsante sembra esplodere tutto intorno a me con uno splendore che supera qualsiasi cosa abbia mai visto. Adesso sto girando vorticosamente all'interno di questa incredibile Luce" (pag. 197). (Anche Howard Storm ha detto di essere *nella* Luce).

"Mi espando come una sfera, muovendomi in un moto centrifugo in tutte le direzioni ad una velocità incredibile... ora sono tutte intorno a me, le luci della creazione abbondano. Sì, le tue immagini passano fluttuando attraverso di me – sistemi stellari,

[4] Norman Paulsen, *Christ Consciousness* (Salt Lake City, UT, Builders, 1984).

galassie, universi. Io esisto in loro e loro in me... Estasi, ho delle sensazioni che superano i limiti di ciò che ho mai concepito.

La voce... parla ancora, ma da dove proviene? È mia eppure non lo è? E cosa dice? '*Figlio mio, figlio mio, adesso hai visto: ora ti devo rimandare indietro...*', dunque, dentro di me, l'immagine della grande Sfera della Creazione appare, sospesa come una bolla iridescente nel mare infinito della vita e della coscienza di cui faccio parte" (pag. 199).

Paulsen a questo punto rientra nel corpo, naturalmente, e afferma che mentre avviene il passaggio, è consapevole degli universi, delle galassie, dei sistemi stellari conosciuti e del "globo blu luminoso" della terra, prima di vedere la costa della California (dove al momento si trova il suo corpo fisico). In breve il viaggio di andata al contrario.

Come possiamo notare, si tratta di un'esperienza che ha alcuni evidenti punti in comune con le NDE presentate in precedenza in questo capitolo, in particolare con quella di Mellen Thomas, che ha ugualmente descritto il suo viaggio non tanto come uno spostamento attraverso lo spazio fisico, ma piuttosto come un'espansione della coscienza tale da riuscire ad abbracciare tutto ciò che esiste nell'universo manifestato, finché raggiunge la fonte sempre splendente, e infine, il Nulla stesso. Sembra lo stesso tipo di viaggio descritto anche da Paulsen, ed è interessante notare che esso sembra essere stato provocato dal consenso interiore di quest'ultimo ad *abbandonarsi* alla morte, così, in un certo senso, anche questo fenomeno potrebbe essere considerato, di diritto, un tipo di esperienza di premorte.

Virginia Rivers

Ginny Rivers, che vive in Florida, è una persona che ho conosciuto – solo attraverso conversazioni telefoniche e per corrispondenza – nel 1994, quando mi ha scritto per la prima volta mandandomi una cronaca della sua NDE. Quando l'ho letta, ho quasi pianto per la bellezza delle sue parole, e immediatamente mi sono messo in contatto con lei, esprimendo la mia gratitudine per avermi fatto partecipe di una tra le più belle versioni del viaggio completo verso la Dimora Ultima della Realizzazione Totale, che avessi mai letto tra il materiale disponibile sulle NDE. In effetti, l'unico racconto che regge il confronto, sia come vastità di contenuti sia come forza espressiva spirituale, è quello di Beverly Brodsky, la cui intera storia, come ricorderete, dobbiamo ancora leggere. Nella descrizione di Ginny del suo viaggio possiamo vedere, forse anche più chiaramente di prima, che l'*esperienza piena* vissuta nel cuore stesso della Luce trasmette all'individuo tutte le risposte relative alla vita, lasciandolo con un'incrollabile conoscenza degli insegnamenti conclusivi che dobbiamo imparare e mettere in pratica mentre siamo ancora in vita in un corpo fisico. Inoltre – e ciò può essere scioccante per molte persone attaccate alle convenzioni delle tradizioni, così come può essere naturale per altri – credo che sia arrivato il momento di essere franco sulla natura di questo viaggio: secondo me, si tratta semplicemente di un incontro innegabile e straordinario con Dio stesso. Le persone le cui storie presenteremo in quest'ultima parte hanno avuto la diretta esperienza di una rivelazione personale da parte di Dio, e la loro forza espressiva ispirata non lascia dubbi che ritornando alla vita essi diventano i Suoi messaggeri, pronunciando con parole di Luce la verità della Luce per tutti noi che ascoltiamo rapiti e meravigliati. Così anche noi possiamo ricordare ciò che giace da tempo scritto nella parte più profonda dell'anima di ciascuno di noi.

L'esperienza di Ginny, che ha avuto origine da un attacco quasi fatale di polmonite, è avvenuta mentre si trovava in ospedale nel 1986. Allora, lei era molto debole e aveva la febbre alta, sentiva una forte pressione alle orecchie ed aveva difficoltà di respirazione. Ricorda di aver gridato dentro di sé: "Per favore c'è qualcuno che mi aiuta? Credo di morire!". A quel punto ha perso conoscenza, e così è cominciato il suo viaggio al centro dell'universo e alla Fonte di Tutto Ciò Che È:

> C'era una pace totale; ero circondata da ogni lato da un vuoto nero. Non avevo più paura. Mi sentivo a mio agio e felice dove mi trovavo. Niente paura... niente dolore... solo pace, benessere e una curiosità incredibilmente indomita. [Tutte le ellissi nel racconto sono di Ginny. Non è stato tralasciato nulla]. Immediatamente, l'oscurità ha cominciato a sprigionare miriadi di stelle, e mi sentivo come se fossi al centro dell'universo con una visione completamente panoramica in tutte le direzioni. Un istante dopo cominciai a sentire un movimento, come una spinta in avanti. Le stelle sembravano passarmi accanto così rapidamente che formavano un tunnel intorno a me. Cominciai a percepire consapevolezza, sapienza. Più ero spinta in avanti e più conoscenza ricevevo. La mente era come una spugna, cresceva e si espandeva, in misura pari ad ogni spostamento in avanti. La conoscenza mi giungeva nella forma di parole singole o unità di idee in blocco. Sembrava che potessi comprendere ogni cosa mentre era assimilata o assorbita. Riuscivo a sentire la mente che si espandeva e che assorbiva, e ogni nuova informazione sembrava assestarsi da sé. Era come se io già sapessi quelle cose, ma le avessi dimenticate o perdute, ed erano lì che aspettavano che le cogliessi al mio passaggio. La mia conoscenza continuava a crescere con me, si evolveva, espandendosi e chiedendo sempre di più. Era straordinario, come essere ritornati bambini e fare esperienza di qualcosa di assolutamente nuovo e meraviglioso, un nuovo bellissimo parco di giochi. Col passare di ogni secondo c'era altro da imparare, risposte a interrogativi, significati e definizioni, filosofie e ragioni, storie, misteri e tante altre cose simili, e tutto si riversava nella mia mente. Ricordo di aver pensato: "Lo sapevo, so che lo sapevo, e dove era finita questa conoscenza?" Le stelle cominciarono a cambiare la loro forma davanti ai miei occhi. Cominciarono a danzare, componendo deliberatamente movimenti che formavano disegni e colori complessi che non avevo mai visto prima. Si muovevano e oscillavano in una specie di ritmo o musica di una natura e bellezza tale che non avevo mai sentito... eppure la ricordavo. Nessun compositore, per quanto geniale, avrebbe potuto inventare quella musica, che, tuttavia, mi suonava così familiare ed era in completa armonia con la parte più intima del mio essere. L'enorme varietà di immagini e visioni e i colori pulsavano splendidamente all'unisono con un magnifico effetto d'insieme.
>
> Mi sentivo assolutamente in pace, tranquillizzata dalla visione e dal sottofondo melodico. Sarei potuta rimanere in quel luogo per l'eternità con questa pulsazione d'amore e bellezza che palpitava attraverso la mia anima. L'amore si riversava a me da tutti gli angoli dell'universo. Ero sempre spinta in avanti ad una velocità che sembrava immensa. Eppure, potevo osservare tutto ciò che mi passava accanto come se stessi ferma.
>
> Ogni secondo che passava assorbivo sempre più conoscenza. Nessuno mi parlava, né sentivo delle voci nella testa. La sapienza sembrava solo "ESSERE" e ogni cosa di cui diventavo consapevole mi suonava familiare. Un piccolo puntino di Luce apparve in lontananza davanti a me all'altro capo del mio tunnel caleidoscopico. La Luce era sempre più grande mentre mi libravo avvicinandomi sempre di più ad essa, finché, infine, arrivai a destinazione.
>
> Ad un tratto c'era una consapevolezza assoluta e totale. Non c'era domanda che rimaneva senza risposta. Rivolsi lo sguardo verso la Presenza che sapevo avrei trovato lì, e pensai: "Dio, era tutto così semplice, perché non lo sapevo?". Non potevo vedere Dio come vedo voi. Eppure ero certa che fosse Lui. Una Luce, una bellezza che emanava dall'interno, infinitamente, in tutte le direzioni per toccare ogni atomo di vita. L'armonia dei colori, il disegno e la melodia provenivano dalla Luce. Era Dio, il suo Amore, la sua Luce, la sua reale Essenza,

la forza della creazione che si propagava dai confini di tutta l'eternità... estendendosi come un raggio pulsante di amore che mi portava "a Casa".
C'è stato un momento di scambio, durato un secondo o un eone, di completa e assoluta sapienza e approvazione di me e di ciò che ero diventata. In quell'istante o millennio sapevo di aver visto la mia vita intera e Lui che mi amava sempre. Era amore puro, incontaminato, disinteressato, continuo e incondizionato. Dio aveva visto la mia vita e mi amava lo stesso senza fine, eternamente per me stessa, perché esistevo. Non mi ha mai parlato a parole che potevo ascoltare con le orecchie, ma potevo sentire i suoi pensieri che erano altrettanto chiari. La natura del suo verbo, dei suoi pensieri, della sua voce nella mia mente, era magnifica, incantevole, convincente ma non esigente, gentile e tenera, piena di amore, più di quanto possa descrivere. Essere alla sua presenza era più illuminante, più invitante di ogni genere di amore e armonia mai scoperta in questa realtà. Nessuna esperienza, nessun incontro era mai stato più completo.
Mi trovavo su ciò che sembrava una piattaforma di un'immensa montagna. Il lato frontale rispetto alla mia posizione era piano, forse come mezza mela. Ero ritta, sospesa, forse mi libravo al suo fianco e ricordo vagamente un altare fatto di Luce splendente e dorata, di fronte a me leggermente sulla destra. Non ero consapevole o meno di avere un corpo, ero lì, ed era la cosa più importante che potevo immaginare. Mi ha detto molte cose di cui ricordo poco o niente. Rammento che abbiamo parlato, o meglio lui mi illuminava ed io imparavo. Sembrava allora che lo scambio durasse per ore o eoni, ma adesso mi sembra che quegli eoni sono trascorsi in pochi istanti. Solo due cose ricordo di quello scambio. Primo, Dio mi ha detto che solo due cose possiamo portare con noi quando moriamo... l'AMORE e la CONOSCENZA... pertanto, dovevo imparare il più possibile riguardo a queste due cose. Secondo, Dio mi ha detto che dovevo tornare, e non potevo rimanere, c'era qualcosa che dovevo portare a termine. Ricordo che sapevo di cosa si trattasse al momento, ma ora non lo rammento.
Ricordo il dolore. Si trattava di una sofferenza emotiva, non fisica. Credo che la mia anima piangesse. Pregavo di non lasciare quel luogo. Ho implorato. Gli ho detto che nessuno mi avrebbe rimpianto. I miei figli sarebbero stati bene senza di me. Mia madre e mio padre, insieme a mio fratello, avrebbero badato a loro meglio di me. Il cuore doleva, come se fosse infranto fisicamente. Mi ha ripetuto che avevo un compito da svolgere e il suo amore cominciò a lenire il dolore e le lacrime. Ho capito, e lui sentiva dal profondo della mia anima che volevo ritornare da lui non appena avessi portato a termine ciò che dovevo fare.

Dal momento in cui è ritornata alla vita fisica, che è stata piena di difficoltà e problemi, Ginny ha spesso espresso perplessità ed anche una profonda frustrazione per non aver capito quale era il compito della sua vita. Sebbene non possa presumere di avere la risposta al suo enigma, non posso fare a meno di pensare che in qualche modo il suo scopo deve avere qualcosa a che fare con la diffusione al pubblico della sua storia, e sono onorato di avervi fatto partecipi di questa meravigliosa esperienza.

Beverly Brodsky

Infine, ritorniamo alla nostra Beverly Brodsky, che avete già incontrato nel decimo capitolo, in cui ho riportato un estratto parziale, ma non la parte essenziale, della sua NDE. Per ricordarvi dei dettagli relativi ai precedenti, Beverly era rimasta coinvolta in un grave incidente motociclistico a Los Angeles, e sebbene avesse riportato delle ferite molto preoccupanti, nel momento in cui è cominciato il suo viaggio oltre la Luce non era affatto in pericolo di vita. Era, comunque, così disperata che desiderava *solo* di morire, e in un certo senso, il suo desiderio è stato esaudito, anzi più che esaudito. Forse

ricorderete anche che Beverly è ebrea, e fin da piccola aveva optato per l'ateismo dopo aver conosciuto le circostanze in cui si era consumato l'olocausto. Anche questo punto verrà considerato nell'esperienza che sta per raccontarci nel brano che segue.

Ora, per preparare la scena che annuncia questa parte del racconto, dovremmo ricordare che quando l'esperienza comincia, Beverly è inondata da un senso di pace e benessere, vola via dal suo corpo e si trova in presenza di un essere di Luce che emana amore, che la scorta gentilmente fuori dalla camera. Riprenderò quindi la storia da questo punto, in cui il viaggio comincia davvero, e ancora una volta, lascerò che sia lei a descrivere con parole sue cosa è accaduto:

> Sotto di noi si estendeva il meraviglioso Oceano Pacifico, sul quale avevo con tanto entusiasmo osservato il tramonto al mio arrivo in città. Ma la mia attenzione era ora attirata dall'alto, lì ho visto una grande apertura che mostrava un sentiero circolare. Benché sembrasse molto profondo e non si intravedesse la fine, una Luce bianca splendeva attraverso di esso e si riversava nell'oscurità nella parte in cui si affacciava l'invitante apertura. Era la Luce più brillante che avessi mai visto, e dall'esterno ancora non sapevo quanta beatitudine vi era celata. Il sentiero girava verso l'alto, in senso obliquo sulla destra. Poi, sempre mano nella mano con l'angelo, fui condotta al piccolo passaggio scuro di accesso.
>
> Ricordo poi di aver attraversato una grande distanza spostandomi verso l'alto, in direzione della Luce. Mi sembrava di muovermi molto velocemente, ma questo intero regno appariva fuori dal tempo. Infine raggiunsi la mia destinazione. Solo quando emersi dall'altra parte ho notato che l'Entità che mi aveva accompagnato non era più accanto a me. Ma non ero sola. Lì, davanti a me, c'era la Presenza vivente della Luce. Dentro di Essa io percepivo una intelligenza immanente che permeava tutto, e poi saggezza, compassione, amore e verità. Questo Essere Perfetto non aveva forma né un'apparenza maschile o femminile. Egli, che in futuro chiamerò Lui, per attenermi alla nostra sintassi comunemente usata, conteneva ogni cosa, come la Luce bianca contiene tutti i colori di un arcobaleno quando penetra in un prisma. Nel profondo di me stessa mi resi conto istantaneamente di qualcosa di meraviglioso: io, nientemeno che io, ero davanti a Dio.
>
> Immediatamente diressi a Lui con veemenza una raffica di domande che mi avevano sempre lasciato perplessa, comprese tutte le ingiustizie che avevo visto nel mondo fisico. Non so esattamente quali erano le mie intenzioni, ma in quel momento ho scoperto che Dio conosce all'istante tutti i nostri pensieri e risponde telepaticamente. La mia mente era a nudo; in effetti ero diventata mente pura. Il corpo etereo in cui avevo viaggiato attraverso il tunnel sembrava non esistere più; c'era solo la mia intelligenza individuale al cospetto della Mente universale che si riveste di una Luce vivente e gloriosa, che era sentita più che vista, poiché nessun occhio poteva sostenere il suo splendore.
>
> Non ricordo il contenuto esatto della nostra conversazione; nel processo a ritroso le intuizioni che erano giunte in modo così completo e chiaro in Paradiso non sono ritornate con me sulla terra. Sono certa di aver posto la domanda che mi aveva tormentato fin da bambina e che riguardava le sofferenze inflitte alla mia gente. Ricordo bene questo: c'è una ragione per *ogni cosa* che accade, per quanto orribile possa apparire nel mondo fisico. E dentro di me, mentre ricevevo questa risposta, la mia mente ora risvegliata rispondeva nella stessa maniera: "Certo," pensavo. "Lo sapevo già. Come posso averlo mai dimenticato!". Dunque sembra che tutto avviene per uno scopo, e quello scopo è già noto al nostro sé eterno.
>
> Con il tempo le domande cessarono, poiché all'improvviso fui pervasa da tutta la saggezza dell'Entità. Mi fu concesso di conoscere molto di più delle sole risposte relative alle domande; tutto lo scibile si svelava a me, come un'immediata fioritura di un numero infinito di fiori contemporaneamente. Ero inondata della sapienza di Dio, e in quel prezioso aspetto del suo Essere ero una con Lui. Ma il mio viaggio di scoperta era appena all'inizio.

> Infatti, fui condotta in uno straordinario viaggio attraverso l'universo. Istantaneamente passavamo nel centro delle stelle che nascevano, nelle supernove che esplodevano, e in molti altri magnifici eventi celesti di cui ignoro il nome. L'impressione attuale di questa esplorazione è che ho percepito l'universo come un enorme oggetto con una struttura fatta della stessa sostanza. Lo spazio e il tempo sono illusioni che appartengono al nostro piano; lassù tutto è presente simultaneamente. Ero una passeggera su una navicella spaziale divina in cui il Creatore mi mostrava la pienezza e la bellezza di tutta la Sua Creazione.
> L'ultima cosa che vidi prima che tutte le visioni esterne svanissero è stata un globo di fuoco divino: il nucleo ed il centro di una stella meravigliosa. Forse si trattava di un simbolo per la grazia che stava per giungere. Tutto svanì, eccetto un vuoto o nulla riccamente pieno in cui Lui e io comprendevamo Tutto Ciò Che È. A questo punto ho sentito in una magnificenza ineffabile, di essere in comunione con l'Ente di Luce. Ora, non solo ero sommersa da tutto lo scibile, ma anche da tutto l'amore. Era come se la Luce si riversasse in e attraverso me. Io ero l'oggetto adorato da Dio, e dal Suo/nostro amore io traevo vita e gioia oltre ogni immaginazione. Il mio essere era trasformato, le delusioni, i peccati, le colpe erano tutti perdonati ed espiati senza bisogno di chiedere; ed ora ero Amore, Entità originale e beatitudine. In un certo senso, sono rimasta lì, per l'Eternità. Questa unione non può essere spezzata. È sempre stata, è, e sarà.
> Ad un tratto, senza sapere come o perché, ritornai nel mio corpo stanco. Miracolosamente, però avevo trattenuto l'amore e la gioia. Ero in uno stato di estasi che trascendeva la mia più fervida immaginazione. Nel mio corpo, ogni dolore era sparito. Ero ancora in preda ad una delizia infinita. Per i due mesi successivi rimasi in questo stato, dimentica di ogni sofferenza...
> Mi sentivo come se fossi rinata. Vedevo meravigliosi significati dovunque; tutto era vivo, pieno di energia e intelligenza...

A questo punto, forse ricordate che la storia continua con alcune commoventi riflessioni riguardo l'immediato effetto post-NDE, e con una descrizione di alcuni dei cambiamenti più significativi avvenuti di conseguenza nella sua vita. Voglio semplicemente riproporre il suo penultimo paragrafo, già citato, in cui riflette sulla realtà di ciò che chiama il suo "viaggio in Paradiso", concludendo poi con la sua constatazione finale, in cui in poche frasi riassume gli Insegnamenti Ultimi della Luce:

> Sebbene siano passati venti anni, non ho mai dimenticato il mio viaggio in Paradiso. Né, a dispetto dell'incredulità e dello scherno che incontravo, ho mai dubitato della sua realtà. Nulla di così intenso e trasformante potrebbe mai essere stato un sogno o un'allucinazione. Al contrario, considero il resto della mia vita un frutto dell'immaginazione passeggero, un breve sogno, che finirà quando mi sveglierò ancora alla presenza permanente di Colui che dà la vita e la beatitudine.
> Voglio rassicurare chiunque abbia paura o sia triste: la morte non esiste, né l'amore può mai cessare. E ricordate anche che tutti noi siamo aspetti della perfetta unità, e in quanto tali siamo parti di Dio e di tutti i fratelli. Un giorno, voi che leggete queste pagine ed io saremo insieme nella Luce, nell'amore e nella beatitudine senza fine.

Ci possono essere ancora dubbi sul fatto che Ginny Rivers e Beverly Brodsky siano andate nel medesimo regno? La Fonte Ultima, il Grande Sole Centrale, la Seconda Luce, il Cuore di Dio (o qualunque definizione preferiate), in cui hanno entrambe ricevuto e riportato sulla terra essenzialmente le stesse rivelazioni divine da condividere con il resto dell'umanità? E leggendo le loro parole, dopo aver assimilato tanti analoghi pensieri degli altri ritornati dall'aldilà che hanno costellato questo libro, dubitate ancora che le voci

ascoltate in questo capitolo siano testimonianze reali dei più elevati insegnamenti che i ritornati possono offrirci?

Non possiamo chiedere di più a queste persone, né fare altre domande o insistere per ulteriori prove. Se siamo aperti all'ascolto delle parole pronunciate in questi racconti, possiamo solo tentare di assimilarle e farle nostre per l'ultima volta, allo scopo di tradurre in realtà i consigli della Luce nella nostra vita, diffondendo quindi la Luce in tutto il mondo.

14. Illuminare la Terra

Nella tradizione del Buddhismo Zen, c'è una famosa serie di disegni chiamati le immagini del pascolo, che hanno lo scopo di raffigurare i vari stadi che portano all'illuminazione. Nella serie originale di questi dipinti, l'ultimo mostra semplicemente un circolo bianco e vuoto che simboleggia la realizzazione dell'Unità e l'essenziale illusione di tutte le cose. Ma poi, un maestro Zen estese la progressione di questi stati *oltre* l'esperienza del risveglio, e scelse di terminare la serie con il disegno di una persona realizzata che discendeva dalla cima di una montagna ed entrava nel villaggio con "mani che sprigionavano beatitudine", per mescolarsi liberamente con la gente comune, illuminandola con la sua presenza e irradiando compassione verso chiunque, qualunque fosse la loro condizione nella vita.

Ugualmente, avendo intravisto, almeno indirettamente, attraverso i racconti dell'ultimo capitolo sprazzi del sublime splendore dell'empireo della NDE, dobbiamo trovare un modo di riportare quella divina visione nel mondo della realtà quotidiana, in cui si può mettere realmente alla prova la conoscenza basata sulle NDE. Naturalmente, i viaggi che abbiamo descritto verso la Fonte di Tutta la Luce hanno un potere affascinante, ma se riescono a sollevarci da terra solo per qualche attimo, allora non saranno riusciti a realizzare l'obiettivo di questo libro. L'opera, infatti, non vuole solo proporre una fonte d'ispirazione, ma *ispirarci ad agire*. Dobbiamo far penetrare nel *nostro intimo* le rivelazioni che gli amici ritornati hanno annunciato a tutti, e se siamo disposti a farlo, possiamo usarle come il cemento che rinsalda la costruzione della nostra vita spirituale nella quotidianità delle nostre scelte e azioni, in seno alla famiglia e nei rapporti con gli altri.

Non voglio con questo lasciar intendere che la conoscenza che trae origine dalle NDE dovrebbe sostituire la propria fede o tradizione spirituale. No. Direi piuttosto, che l'insegnamento proveniente dalla Luce agisce come il sangue di tipo, "0"che si usa nelle trasfusioni: il "donatore universale" per tutta la spiritualità e le confessioni, poiché si adatta bene e senza sforzo ad una gran varietà di tradizioni spirituali istituite, e alle varie religioni del mondo. E non solo, come il teologo Carol Zaleski – che ha scritto molto sulle NDE – ha messo in evidenza, la moderna ricerca in materia non è servita a compromettere la fede religiosa ma a *rivitalizzarla*, proponendo storie nuove e convincenti provenienti dalla gente comune, che in definitiva coincidono con gli insegnamenti spirituali di tutti i tempi e le tradizioni di tutto il mondo[1]. In tal

[1] Vedere il libro di Carol Zaleski, *Otherworld Journeys: Accounts of Near-Death Experience in Medieval and Modern Times.*

senso, la NDE in generale serve a rinforzare la fede preesistente *associando* qualcosa ad essa compatibile, che non la contrasta né la mette in discussione. D'altra parte, mentre gli insegnamenti spirituali della NDE non servono a stabilire la base di una nuova religione, e men che meno un culto (!), è certamente possibile che possano suggerire a chi non si definisce una persona religiosa e perfino a chi è apertamente contrario alla religione, un punto di vista che offre una base empirica credibile che guida una condotta morale nel mondo. Alla fine, si potrebbe dire che resta solo la magnificenza e l'incomparabile irradiazione della Luce. Poi ciò che ciascuno *fa* di questa Luce è una questione personale.

L'argomento che ci interessa, ora, non è tanto come *interpretare* la Luce, o se, e fino a che punto può (o non può) conciliarsi con gli altri precetti religiosi o spirituali, ma *come utilizzare la conoscenza che ci offre.* Vorrei dunque raccomandare un criterio di *utilizzo* dei doni della Luce, senza dissipare il loro valore in sterili discussioni su ciò che rappresentano. Questo ci riporta al tema fondamentale di questo breve capitolo: come interagire con i consigli della Luce, così da concretizzarli nella pratica della vita quotidiana.

Se siete arrivati a leggere il libro fino a questo punto, avete già meditato quanto basta sulle NDE, avete assaporato le storie, applicato a livello mentale gli insegnamenti alla vostra vita, ed eseguito certi esercizi che sono stati presentati qua e là in queste pagine. Questo è certamente un buon inizio, ma ora che il libro volge alla fine, sarete lasciati da soli a continuare la vostra ricerca. Dunque le domande evidenti sono: *E ora che si fa? Come posso andare avanti?*

Personalmente, biasimo qualsiasi tentativo di fare delle NDE un culto settario, e credo che sia onesto affermare che in un certo senso sta emergendo una "cultura diffusa sulle NDE", che è rappresentata dalla collettività delle persone che hanno avuto tali esperienze o che sono interessate al fenomeno. Questo patrimonio di nozioni è a disposizione di chiunque voglia fare ricerche, imparare ancora di più, o perfino immergersi in questo tipo di conoscenze. Come sempre, bisogna affidarsi alla discriminazione e al discernimento, perché anche nel "mondo della premorte", se posso permettermi questa espressione, ci sono individui, compresi alcuni ritornati, che non sono sempre ciò che sembrano; possono essere evidentemente attratti dalla fama o altro, o soffrire di protagonismo. Ogni persona prudente, dunque, dovrebbe saper fiutare l'inganno e evitare ulteriori contatti. In questo contesto si dovrebbe applicare un vecchio ma ancora adatto cliché: "La luce getta anche delle ombre", e nelle vostre incursioni nel mondo delle NDE non dovreste essere troppo presi dalla Luce tanto da farvi sfuggire le ombre. Vi prego di ricordare qualcosa che dovrebbe essere ovvio: i ritornati dall'altro mondo, benché possano aver visto la Luce, sono ancora umani e commettono errori umani. Non loro come persone, ma solo la Luce dovrebbe essere oggetto di devozione. Allora, non lasciate che il vostro genuino entusiasmo per questi insegnamenti e per ciò che la Luce rappresenta vi renda ciechi ad eventuali eccessi compiuti in suo nome.

A parte questo avvertimento, va anche detto che in vari modi la comunità emergente delle NDE rappresenta qualcosa che si avvicina a ciò che nel Buddhismo si chiama *sangha,* tanto per rimanere in tema con quella tradizione, dato che abbiamo cominciato da essa (e non crediate che appartenga a qualche oscuro culto buddhista, né sono membro di qualche tradizione spirituale o organizzazione religiosa). Il termine indica in effetti una comunità spirituale indipendente che ha in comune lo stesso rispetto e inte-

resse per un particolare tipo di insegnamento. Sarebbe eccessivo affermare che la comunità interessata alle NDE – così varia e distante dal punto di vista geografico come è, e così dipendente dalle comunicazioni nel cyberspazio come sicuramente sarà – costituisce un *sangha* in senso stretto, ma in ogni caso c'è qualcosa di simile che si è sviluppato nell'ultimo quarto del ventesimo secolo, ed è ora a vostra disposizione, se voleste approfittarne per mettervi in contatto con chi ne sa di più. L'obiettivo tradizionale di un *sangha* naturalmente è quello di offrire un ambiente adatto in cui la compagnia di altre persone di mentalità affine possa stimolare e approfondire la propria pratica spirituale.

Nella tradizione Zen, c'è un proverbio che dice: "Dopo il *satori* (o un primo risveglio alla nostra vera natura), allora, la pratica può davvero cominciare". Ugualmente, nel contesto di questo libro, potremmo dire che dopo aver appreso tanti insegnamenti della Luce e conosciuto le visioni della Luce stessa, ora comprendiamo il motivo e la necessità di tradurre i consigli in pratica, e nel caso specifico "pratica" significa *mettere in atto ciò che abbiamo imparato*. Non farlo significherebbe aver sprecato un dono prezioso, che può essere compreso solo attraverso l'esercizio concreto.

Possa la Luce guidare ogni vostro passo e condurvi all'azione illuminata che rischiari il mondo.

Bibliografia

Atwater, P.M.H., *Coming back to life: the after-effects of near-death experience*, New York, Dodd and Mead, 1988.

Atwater, P.M.H., *Beyond the light: what isn't being said about the near-death experience*, New York, Birch Lane Press, 1994.

Bailey, Lee W., e Yates, Jenny Editions, *The near-death experience: a reader*, New York, Routledge, 1996.

Barnett, Linda, "Hospice nurses' knowledge and attitudes toward the near-death experience", *Journal of near-death studies*, 9 (4) 1991, 225-232.

Bergström, Ingegard, "Personal communication", nov. 3, 1994.

Betchel, Lori J., Chen, Alex, Pierce, Richard A., Walker, Barbara, A., "Assessment of clergy knowledge and attitudes toward the near-death experience", *Journal of near-death studies*, 10 (3), 1992, 161-170.

Blackmore, Susan, *Dying to live: science and the near-death experience*, Buffalo, NY, Prometheus, 1993.

Bly, Robert, *The Kabir Book*, Boston, Beacon, 1977.

Brinkley, Dannion, *Saved by the light*, New York, Villard, 1994.

Brinkley, Dannion, *At peace in the light*, New York, HarperCollins, 1995.

Budden, Albert, *Allergies and aliens*, London, England, Discovery Times Press, 1994.

Buscaglia, Leo, *Love*, New York, Fawcett, 1982.

Chamberlain, David B., *Babies remember birth*, Los Angeles, Tarcher, 1988.

Chamberlain, David B., *Consciousness at birth: a review of the empirical evidence*, San Diego, California, Chamberlain Publications, 1983.

Chamberlain, David B., "The expanding boundaries of memory", *ReVision*, 12, 1990, 11-20.

Clark, Kimberly, "Clinical interventions with near-death experiencers", *The near-death experience: problems, prospects, perspectives* di B. Greyson e C. Flynn, Springfield, Illinois, Charles C., Thomas, 1984, 243-255.

Cressy, Judith, *The near-death experience: mysticism or madness*, Hanover, MA, Christopher Publishing, 1994.

DeSpelder, Lynne Ann e Strickland, Albert, *The last dance*, Mountain View, CA, Mayfield, 1996.

Dossey, Larry, *Recovering the soul: a scientific and spiritual search*, New York, Bantam, 1989.

Drumm, Deborah L., "Near-death experience as therapy", *Journal of near-death studies*, 11 (2), 1992, 67-70.

Drumm, Deborah L., "Near-death experience as therapy, Part II", *Journal of near-death studies*, 11 (3), 1993, 189-191.

Eadie, Betty, *Embraced by the light*, Placerville, CA, Gold Leaf Press, 1992.

Elder, Bruce, *And when I die, will I be dead?*, Crows Nest, New South Wales, Australia, Australian Broadcasting Corporation, 1987.

Evans, Hilary, *The SLI effect*, London, Association For the Scientific Study of Anomalous Phenomena, 1983.

Farr, Sydney Saylor, *What Tom Sawyer learned from dying*, Norfolk, VA, Hampton Roads, 1993.

Flynn, Charles P., *After the beyond: human transformation and the near-death experience*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1986.

Gabbard, Glen O., e Twemlow, Stuart W., *With the eyes of the mind*, New York, Praeger, 1984.

Gallup, George, Jr, *Adventures in immortality: a look beyond the threshold of death*, New York, McGraw Hill, 1982.

Gibson, Arvin, *Glimpses of eternity: near-death experiences examined*, Bountiful, UT, Horizon, 1992.

Grey, Margot, *Return from death: an exploration of the near-death experience*, London, Arcana, 1985.

Greyson, Bruce, "Near-death experiences and attempted suicide", *Suicide and life-threatening behavior*, 11, 1981, 10-16.

Greyson, Bruce, "Near-death experiences and personal values", *American journal of psychiatry*, 140 (5), 1983, 618-620.

Greyson, Bruce, "Near-death encounters with and without near-death experiences, Comparative NDE scale profiles", *Journal of near-death studies*, 8 (3), 1990, 151-161.

Greyson, Bruce, "Near-death experiences precipitated by suicide", *Journal of near-death studies*, 9 (3), 1991, 183-188.

Greyson, Bruce, "Near-death experiences and the physio-Kundalini syndrome", *Journal of religion and health*, 32 (4), 1993, 277-290.

Grof, Stanislav, *Realms of the human unconscious: observations from LSD research*, New York, Viking, 1975.

Grof, Stanislav, *Beyond the brain: birth, death and transcendence in psychotherapy*, Ithaca, NY, State University of New York Press, 1985.

Grof, Stanislav, *The adventure of self-discovery*, Ithaca, NY, State University of New York Press, 1988.

Grof, Stanislav e Halifax, John, *The human encounter with death*, New York, E.P., Dutton, 1977.

Guggenheim, Bill e Judy, *Hello from heaven!*, Longwood, FL, ADC Project, 1995.

Harris, Barbara e Bascom, Lionel, *Full circle: the near-death experience and beyond*, New York, Pocket Books, 1990.

Hayes, E.R., e Waters, L.D., "Interdisciplinary perception of the near-death experience, Implications for professional education and practice", *Death studies*, 13, 1989, 443-483.

Herzog, David B., e Herrin, John T., "Near-death experiences in the very young", *Critical care medicine*, 13, 1985, 1074-1075.

Holden, Janice Miner, "Visual perception during naturalistic near-death out-of-the-body experiences", *Journal of near-death studies*, 7 (39) 1988, 107-120.

Jourdan, Jean Pierre, "Near-death and transcendental experiences, neurophysiological correlates and mystical traditions", *Journal of near-death studies*, 12 (3), 1994, 177-200.

Jung, Carl G., *Memories, dreams, reflections*, New York, Vintage, 1961.

Kason, Yvonne, "Near-death experiences and Kundalini awakening, exploring the link", *Journal of near-death studies*, 12 (3), 143-157.

Kellehear, Allan, e Heaven, Patrick, "Community attitudes toward near-death experiences, an Australian study", *Journal of near-death studies*, 7 (3), 1989, 165-177.

Kellehear, Allan, Heaven, Patrick e Gao, Jia, "Community attitudes toward near-death experiences, a Chinese study", *Journal of near-death studies*, 8 (3), 1990, 163-173.

Kircher, Pamela, "Near-death experience and hospice work", Documentazione presentata alla conferenza annuale della IANDS, St., Louis, Missouri, 27 giugno 1993.

Lange, Myra Ka, "To the top of the universe", *Venture inward*, maggio /giugno, 1988, 40-45.

Leming, Michael R., e Dickinson, George E., *Understanding dying, death and bereavement*, New York, Holt, Rinehart e Winston, 1985.

Longaker, Christine, *Facing death and finding hope*, New York, Doubleday, 1997.

Lorimer, David, *Whole in one: the near-death experience and the ethic of interconnectedness*, London, Arkana, 1990.

Merager, Kenneth Odin, "220 volts to my near-death experience", Seattle IANDS, Bollettino marzo/aprile, 1991.

McDonagh, John, "Bibliotherapy with suicidal patients", Relazione presentata all'American Psychological Association, New York, 1979.

Moody, Raymond A., Jr, *Life after life*, Covington, GA, Mockingbird Books, 1975.

Moody, Raymond A., Jr, *Reflections on life after life*, New York, Bantam, 1977.

Moody, Raymond A., Jr, *The light beyond*, New York, Bantam, 1988.

Moore, Linda Hutton, "An assessment of physicians knowledge of and attitudes toward the near-death experience", *Journal of near-death studies*, 13 (2), 1994, 91-102.

Morse, Melvin, *Closer to the light: learning from children's near-death experiences*, New York, Villard, 1990.

Morse, Melvin, *Transformed by the light: The powerful effect of near-death experiences on people's lives*, New York, Villard, 1992.

Morse, Melvin, "A near-death experience in a seven-year-old child", *American journal of diseases in children*, 137, 1983, 959-961.

Morse, Melvin, "Near-death experiences and death related visions in children, Implications for the clinician", *Current problems in pediatrics*, 24, 1994, 55-83.

Morse, Melvin, et al., "Near-death experiences in a pediatric population", *American journal of diseases in children*, 139, 1985, 595-600.

Morse, Melvin, et al., "Childhood near-death experiences", *American journal of diseases in children*, 140, 1986, 1110-1114.

Musgrave, Cassandra, "The near-death experience, a study of spiritual transformation", *Journal of near-death studies*, 15 (3), 1997, 187-201.

Noyes, Russel, e Kletti, Roy, “Panoramic memory, a response to the threat of death”, *Omega*, 8 (3), 1977, 181-194.
Oliver, Mary, *Dream work*, New York, Atlantic Monthly Press, 1986,
Orne, Roberta, “Nurses' Views of NDEs”, *American journal of nursing*, 86, 1986, 419-420.
Paulsen, Norman, *Christ consciousness*, Salt Lake City, Utah, The Builders Publishing Company, 1984.
Persinger, Michael, “Near-death experience, Determining the neuroanatomical pathways by experiential patterns and simulation in experimental settings”, *Healing: beyond suffering or death*, a cura di Luc Basette, Beauport, Quebec, Canada, MNH Publications, 1993, 277-286.
Reanny, Darryl, *Music of the mind*, Melbourne, Australia, Hill of Content, 1994.
Restack, Richard, *The modular brain*, New York, McMillan, 1994.
Rhodes, Leon, *Tunnel to eternity: beyond near death*, West Chester, PA, Chrysalis, 1997.
Rimpoche, Sogyal, *The tibetan book of living and dying*, San Francisco, HarperCollins, 1992.
Ring, Kenneth, *Life at death: a scientific investigation of the near-death experience*, New York, Coward, McCann and Geoghean, 1980.
Ring, Kenneth, *Heading toward omega: in search of the meaning of the near-death experience*, New York, Morrow, 1984.
Ring, Kenneth, *Omega Project: near-death experience, UFO encounters and mind at large*, New York, Morrow, 1992 (*Progetto Omega*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2001).
Ring, Kenneth, “Shamanic initiation, imaginal worlds, and light after death”, *What survives? Contemporary explorations of life after death*, a cura di Gary Doore, Los Angeles, Tarcher, 1990, 204-215.
Ring, Kenneth, “Amazing grace, the near-death experience as a compensatory gift”, *Journal of near-death studies*, 10 (1), 1991, 11-39.
Ring, Kenneth, “The impact of near-death experiences on persons who have not had them. A report of a preliminary study and two replications”, *Journal of near-death studies*, 13 (4), 1995, 223-235.
Ring, Kenneth, e Cooper, Sharon, “Mindsight, How the blind can ‘see’ during near-death experiences”, *The anomalist*, 1997, 5, 28-40.
Ring, Kenneth, e Cooper, Sharon, “Near-death and out-of-body experiences in the blind, a study of apparent eyeless vision”, *Journal of near-death studies*, 16 (2), 1997, 101-147.
Ring, Kenneth, e Lawrence, Madelaine, “Further studies of veridical out-of-body perception during near-death experiences”, *Journal of near-death studies*, 11, 1993, 223-229.
Roud, Paul C., *Making Miracles*, New York, Warner Books, 1990.
Royse, D., “The near-death experience, a survey of clergy's attitudes and knowledge”, *Journal of pastoral care*, 39, 1985, 31-42.
Sabom, Michael B., *Recollection of death: a medical investigation*, New York, Harper and Row, 1982.
Sabom, Michael B., “The near-death experience, myth or reality? A methodological approach”, *Anabiosis*, 1 (1), 1981, 44-56.

Serdahely, William J., "A comparison of retrospective accounts of childhood NDEs with contemporary pedriatic accounts", *Journal of near-death studies*, IB, 1991, 219-224.
Shallis, Michael, *The electric connection*, New York, Amsterdam, 1988.
Squires, Richard, "The meaning of ecstasy", *Gnosis*, 33, autunno, 1994, 68-71.
Stone, Ganga, *The start of conversation: the book about death you were hoping to find*, New York, Warner Books, 1996.
Sumners, Roxanne, *The wave of light, a quantum near-death experience*, Corvallis, OR, Agadir Press, 1994.
Sutherland, Cherie, *Transformed by the light: life after near-death experiences*, New York, Bantam, 1992.
Sutherland, Cherie, *Within the light*, New York, Bantam, 1993.
Sutherland, Cherie, *Children of the light*, New York, Bantam, 1995.
Talbot, Michael, *The holographic universe*, New York, HarperCollins, 1991.
Tiberi, Emilio, "Extrasomatic Emotions", *Journal of near-death studies*, 11 (3), 1993, 149-170.
VanLaeys, Emily L., "Life review revealed in near-death experiences", *Venture Inward*, luiglio/agosto, 1994, 51.
Walker, Barbara A., e Russel, Robert D., "Assessing psychologists' knowledge and attitudes toward near-death phenomena", *Journal of near-death studies*, 8 (2), 1989, 103-110.
Webb, Marilyn, *The good death: the new American search to reshape the end of life*, New York, Bantam, 1997.
Whitfield, Barbara Harris, *Spiritual awakenings: insights of the near-death experience and other doorways to our soul*, Deerfield Beach, FL, Health Communications, 1995.
Zaleski, Carol, *Otherworld journeys: accounts of near-death experience in medieval and modern times*, New York, Oxford University Press, 1987.

Bibliografia delle pubblicazioni inerenti alle NDE

Di seguito troverete una lista di numerosi libri scritti in lingua inglese, compresi tutti quelli più famosi, che trattano la materia delle NDE, Tranne qualche raro caso, Evelyn ed io conosciamo bene questi testi, ma ciò non vuol dire che ne approviamo automaticamente i contenuti. Nel presentare questa bibliografia, abbiamo pensato che sarebbe stato utile distinguere le opere sulle NDE in generale da quelle che sono essenzialmente autobiografiche o che trattano testimonianze personali, Perciò, se lo desiderate, potete consultare ciascuna sezione separatamente alla ricerca del genere di lettura che vi interessa di più, In ogni caso, speriamo che la nostra lista sia una guida valida per orientarvi sul materiale in materia disponibile.

Trattazione generica delle NDE

Basford, Terry, *Near-death experiences: an annotated bibliography*, New York, Garland, 1990.
Becker, Carl B., *Paranormal experience and survival of death*, New York, State University of New York Press, 1993.

Berman, Phillip L., *The journey home: what near-death experiences and mysticism teach about the gift of life*, New York, Pocket Books, 1996.
Cox-Chapman, Mally, *The case for heaven: near-death experiences as evidence for the afterlife*, New York, Putnam's Sons, 1995.
Elsaesser Valarino, Evelyn, *On the other side of life: exploring the phenomenon of the near-death experience*, New York, Insight Books-Plenum Publishing Corporation, 1997.
Fenwick, Peter, e Fenwick, Elisabeth, *The truth in the light: An investigation of over 300 near-death experiences*, New York, Berkley Books, 1997 (*La verità nella Luce*, Roma, Hermes Edizioni, 1999).
Gibson, Arvin, *Echoes from eternity: near-death experiences examined*, Bountiful, UT, Horizon, 1992.
Greyson, Bruce, e Flynn, Charles P., *The near-death experience: problems, prospects, perspectives*, Springfield, Illinois, Charles C, Thomas, 1984, 243-255.
Hampe, Joann Christoph, *To die is gain: the experience of one's own death*, Atlanta, GA, John Knox, 1978.
Harpur, Tom, *Life after death*, Toronto, McClelland and Stewart, 1992.
Harris, Barbara, *Spiritual awakenings: a guidebook for experiencers and those who care about them*, Baltimora, MD, Stage 3 Books, 1993.
Hill, Brennan, *Near-death experience: a christian approach*, Dubuque, IA, William C., Brown, 1980.
Kastenbaum, Robert J., *Between life and death*, New York, Springer, 1979.
Kastenbaum, Robert J., *Is there life after death?*, New York, Prentice Hall, 1984.
Kellehear, Allan, *Experiences near-death: beyond medicine and religion*, New York, Oxford University Press, 1996.
Kircher, Pamela M., *Love is the link: a hospice doctor shares her experience of near-death and dying*, Burdett, New York, Larson, 1995.
Kübler-Ross, Elisabeth, *Death is of vital importance: on life, death and life after death*, Barrytown, NY, Station Hill Press, 1995 (*La morte e la vita dopo la morte*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1991).
Lundhal, Craig R., *A collection of near-death research readings: scientific inquiries into the experiences of persons near physical death*, Chicago, IL, Nelson Hall, 1982.
Lundhal, Craig R., e Widdison, Harold A., *The eternal journey: how near-death experiences illuminate our earthly lives*, New York, Warner Books, 1997.
Morse, Melvin, e Perry, Paul, *Parting visions: uses and meanings of pre-death, psychic, and spiritual experiences*, New York, Villard Books, 1994.
Nelson, Lee, *Beyond the veil*, Orem, UT, Cedar Fort, 1988-1990, 3 voll.
Nelson, Lee, *NDE-near-death experience*, Springville, UT, Cedar Fort, 1995.
Rogo, D., Scott, *The return from silence: a study of near-death experiences*, New York, Harper and Row, 1990.
Roszell, Calvert, *The near-death experience: in the light of scientific research and the spiritual science of Rudolf Steiner*, Hudson, New York, Anthroposophic Press, 1992.
Sharp, Kimberly K., *After the light*, New York, William Morrow, 1995.
Sorensen, M.R., e Willmore, D.R., *The journey beyond life*, Orem, UT, Family Affair Books, 1988.
Steiger, Brad, *One with the light*, New York, Penguin Books, 1994.

Sutherland, Cherie, *Reborn in the light: life after near-death experiences*, New York, Bantam, 1995.
Top, B., e Top, W., *Beyond death's door*, Salt Lake City, UT, Bookcraft, 1993.
Vincent, Ken R., *Visions of God from the near-death experience*, Burdett, NY, Larson, 1994.
Whitfield, Barbara Harris, *Final passage: sharing the journey as this life ends*, Deerfield Beach, FL, Health Communications, 1995.
Wilkerson, Ralph, *Beyond and back: those who died and lived to tell it*, Anaheim, Melody Land Prod., 1977.
Wilson, Ian, *The after death experience*, New York, Quill, 1990.
Zaleski, Carol, *The life of the world to come, near-death experience and Christian hope*, New York, Oxford University Press, 1996.

Testimonianze e racconti autobiografici

Ajamilia (Swami Prabhupada), *Second chance: the story of a near-death experience*, Los Angeles, CA, Bhaktivedanta Book Trust, 1992.
Bubulka, G., *Beyond reality: a personal account of the near-death experience*, Fresno CA, Grace Bubulka, 1992.
Chimes, Julie, *A stranger in paradise*, Londra, Bloomsbury, 1995.
Dennis, Lynnclaire, *The pattern*, Lower Lake, CA, Integral Publishing, 1977.
Duran, Laurel, *The blue cord*, Santa Fe, NM, DuirSoul Books, 1995.
Eadie, Betty J., *The awakening heart: my continuing journey to love*, New York, Pocket Books, 1996.
Eby, Richard E., *Caught up into paradise*, Tarrytown, NJ, Fleming H., Revell, 1978.
Eby, Richard E., *Tell them I'm coming*, Tarrytown, NJ, Fleming H., Revell, 1980.
Ford, Marvin, *On the other side*, Plainfield, NJ, Logos International, 1978.
Malz, Betty, *My glimpse of eternity*, Old Tappan, NJ, Spire Books, 1977.
Martin, Laurelynn G., *Searching for home: a personal journey of transformation and healing after a near-death experience*, Saint Joseph, MI, Cosmic Concepts Press, 1996.
McMurray, Mary V., *I died to remember*, Traverse City, MI, Mallard, 1991.
Preston, Betty, *Fear not*, Seattle, WA, Ibby Books, 1991.
Price, Jan, *The other side of death*, New York, Fawcett Columbine, 1996.
Ritchie, Georges, *My life after dying*, Norfolk, VA, Hampton Roads Publ., 1991.
Ritchie, Georges, e Sherrill, E., *Return from tomorrow*, Waco TX, Chosen Books, 1978.
Scarinci, Tom, *After the last heartbeat*, Chappaqua, NY, Christian Herald Books, 1980.
Yensen, Arthur E., *I saw heaven*, Pittsburg, PA, There is Light, 1974.

Joeliah – ANGELI DI LUCE
Allan Kardec – IL LIBRO DEGLI SPIRITI
Allan Kardec – IL LIBRO DEI MEDIUM
Allan Kardec – IL VANGELO SECONDO GLI SPIRITI (2 voll.)
Allan Kardec – LE RIVELAZIONI DEGLI SPIRITI/1 – *Genesi – Miracoli – Profezie*
Allan Kardec – LE RIVELAZIONI DEGLI SPIRITI/2 – *Il Cielo e l'Inferno*
Allan Kardec – IL MONDO DEGLI SPIRITI
Allan Kardec – LA POSSESSIONE
Allan Kardec – LE MANIFESTAZIONI SPIRITICHE
Allan Kardec – OPERE POSTUME
Allan Kardec – MEDIUM E FENOMENI MEDIANICI
Loreno Landi/Riccardo Giannini – TESTIMONIANZE SUL CERCHIO FIRENZE 77
Ferro Ledvinka – CUORE DI GIOIA
Ferro Ledvinka – ASCOLTA IL CUORE!
Fausta Leoni – KARMA – Storia autentica di una reincarnazione
Alberto Lorenzini – LA SIMBOLOGIA DEL CIELO
Bruno Martinis – CONTINENTI SCOMPARSI
Attilio Mazza – D'ANNUNZIO E L'OCCULTO
Mario Mercier – IL LIBRO DELL'ANGELO
Vincenzo Nestler – LA TELEPATIA
Maria Rosaria Omaggio – VIAGGIO NELL'INCREDIBILE
Silvana Pagnotta – RISVEGLIO ALLA VITA
Tommaso Palamidessi – TECNICHE DI RISVEGLIO INIZIATICO
Alessandro Papò – IL MISTERO DELL'ANFORA PARLANTE
Marino Parodi – VASSULA RYDEN
Maria Penkala – LA REINCARNAZIONE
Cyril Permutt – OBIETTIVO SULL'ALDILÀ
Corrado Piancastelli – IL SORRISO DI GIANO
Corrado Piancastelli – PROPOSTE PER UNA PARAPSICOLOGIA ALTERNATIVA
Valter Pilloni – LA BILOCAZIONE
Piero Poggio – PARLIAMO CON L'ALDILÀ
Jean Prieur – TESTIMONI DELL'INVISIBILE
Jean Prieur - LA PREMONIZIONE E IL NOSTRO DESTINO
Rappel – I SANTI CHE CI AIUTANO
Silvio Ravaldini – ERNESTO BOZZANO E LA RICERCA PSICHICA
Kenneth Ring/Evelyn Elsaesser Valarino – INSEGNAMENTI DALLA LUCE
Jane Roberts – LA REALTÀ SCONOSCIUTA 1/2
Jane Roberts – I POTERI PSICHICI SECONDO SETH
Jane Roberts – LA REALTÀ MAGICA
Jane Roberts – DIALOGHI CON SETH
Jane Roberts – LE COMUNICAZIONI DI SETH
Jane Roberts – LA VOSTRA REALTÀ QUOTIDIANA
Jane Roberts – LA NATURA DELLA PSICHE
D. Scott Rogo – I NOSTRI POTERI PARANORMALI
D. Scott Rogo – IL MISTERO DELLA PSICOCINESI
D. Scott Rogo – LA NUOVA PARAPSICOLOGIA
Milan Ryzl – LA PARAPSICOLOGIA
Milan Ryzl – COME SVILUPPARE LE FACOLTÀ PARANORMALI
Milan Ryzl – IPNOSI ED ESP

Edizioni Mediterranee – Roma – Via Flaminia 109
Tel. 06/32.35.433 – Fax 32.36.277
e-mail: info@ediz-mediterranee.com – http://www.ediz-mediterranee.com

INSEGNAMENTI DALLA LUCE

RIN 08181/72

Kenneth Ring è professore emerito di Psicologia all'Università del Connecticut e co-fondatore dello IANDS (Associazione Internazionale di Studi sulla Premorte). Considerato decano dei ricercatori in ambito NDE, è stato direttore del *Journal of Near-Death Studies* e ha scritto numerosi libri su questo argomento. Vive a Kentfield, in California, vicino a San Francisco. È autore di *Progetto Omega*, la cui pubblicazione è prevista in questa stessa collana.
Evelyn Elsaesser Valarino vive a Ginevra ed è impegnata attivamente da molti anni nella ricerca sulle esperienze di premorte. Ha già pubblicato un proprio libro sui fenomeni NDE, tradotto in molte lingue.

L'esperienza in punto di morte, o NDE (*Near-Death Experience*), rappresenta una profonda rivelazione di sconvolgente bellezza, e – come dimostrano le ricerche in questo campo – tale evento straordinario ha il potere di trasformare radicalmente e migliorare la vita di chi ritorna da un simile incontro con la morte.
Mentre la letteratura esistente sui casi di coloro che hanno direttamente vissuto una NDE è ormai vasta, scarso è il materiale disponibile su come rendere fruttuosa e significativa per la vita di tutti la saggezza che deriva da tale esperienza.
Insegnamenti dalla Luce, come altri libri sulle NDE, è scritto per quelle persone che desiderano apprendere l'insegnamento che nasce da simili stati di premorte, per imprimere un reale cambiamento alla propria esistenza.
Con uno stile facile e decisamente innovativo, Kenneth Ring, indiscussa autorità in quest'ambito, e Evelyn Elsaesser Valarino, presentano i consigli pratici e i valori che hanno appreso dai "ritornati" e guidano i lettori attraverso preziose lezioni di vita e di morte.
Tramite questo libro, condensato di saggezza dal valore inestimabile, frutto di anni di ricerche sulle NDE, anche chi non ha sperimentato in prima persona il limite ultimo del cammino terreno potrà arricchire spiritualmente la propria vita, improntandola a una maggiore consapevolezza e all'amore incondizionato verso tutto l'esistente.

Design: STUDIO DEF

EDIZIONI MEDITERRANEE

L. 28.000
€ 14,46

ISBN 88-272-1384-8

9 788827 213841